

كيف أتخلّص من التوتّر

هارييت جريفي

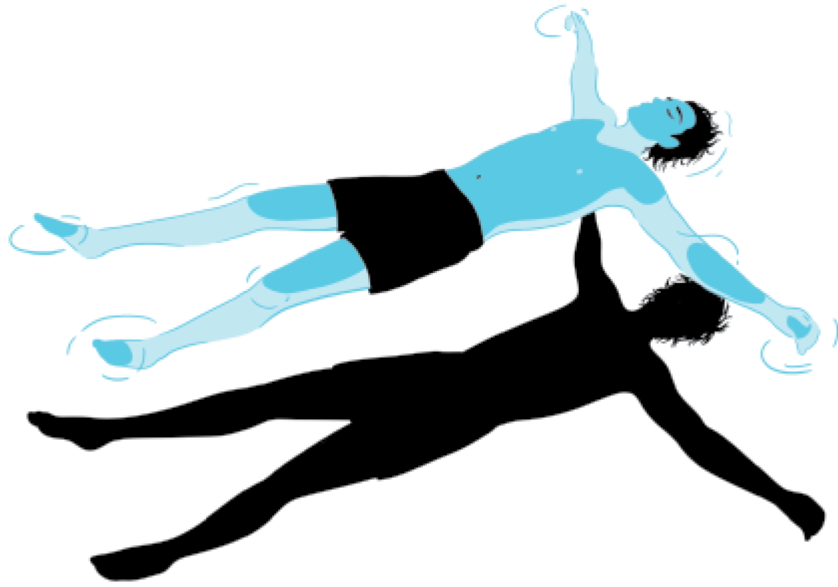
دار الساقي



كيف أتخلّص من التوتّر

هارييت جريفي

دار الساقي



كيف أتخلّص من التوتّر

إلى DKB، هو يعرف لمَ



كيف أتخلّص من التوتّر

هارييت جريفي

ترجمة
ريم طويل





مقدمة

الحياة العصرية

متى كانت آخر مرة جلست فيها بهدوء بصحبة أفكارك فقط وشعرت بالسعادة لذلك؟ متى كانت آخر مرة لم تشعر فيها أنه عليك فعل شيء ما دون أن يكون عقلك مشغولاً بقلق فيما عليك فعله كي تبقى على البرنامج الزمني، سواء أكان هذا تقريراً للعمل اقترب الموعد النهائي لتسليمه، أم اتصال عليك أن تجريه مع أمك، أم ضريبة السيارة غير المدفوعة، أم آلة الغسيل التي تحتاج إلى تفريغ؟

ربما تقول: تلك هي الحياة العصرية، حتى لو كنت تفضلها خلاف ذلك، وكلما زادت الغشاوة بين الخطوط الفاصلة بين العمل والراحة، سيكون من الصعب ألا تشعر أنك مغلوب على أمرك.

في الواقع التوقف للحظة قد يساعدك فعلاً في الشعور أنك أكثر هدوءاً، وأنك أكثر سيطرة على الأشياء، وأقل توتراً وأكثر تناغماً مع الحياة، وإن كنت تتساءل كيف يمكن تحقيق ذلك، أن تكون شخصاً أكثر هدوءاً، قف لحظة – كما تقول كيت وينسلت في مقولتها الشهيرة – لتجمع: اجمع أفكارك، واجمع مشاعرك، واجمع نفسك.

جرب التركيز

التركيز هو فن دفع الانتباه إلى حياتك عمداً. هو وسيلة تساعد في تذكيرنا بالتوقف واحترام حاجتنا إلى أن نكون أكثر هدوءاً، أن تكون استجابتك للحياة مدروسة أكثر بدلاً من التعامل باستمرار مع الأحداث بأسلوب متسرع. التركيز ليس طلاسم مبهمة، وإنما مهارة يمكن تعلمها، وتأثيراتها الإيجابية يمكن قياسها.

سيكون تعلُّم أن تهدأ وتأخذ لحظة لترد بدلاً من اتخاذك رد فعل مبدئياً على الأوضاع، يكون غير مجدٍ أحياناً، ممكناً أكثر عند استخدام تقنيات التركيز. مجرد التواصل مع أنفسنا، أو التأمل، مرتين في اليوم – التوقف لجعل أنفسنا مشغولين تماماً في الحاضر بدلاً من اجترار الماضي أو القلق من المستقبل –مهارة يمكن اكتسابها. بالتوقف لإبطاء جرينا أو أفكار نقدنا الذاتي، يمكننا أن نقلل تأثيرها السلبي، متجنبين تلك السلوكات التي تقيدنا أو سلوكات التخريب الذاتي التي يمكن أن تكرر نفسها مرة بعد مرة وتجعل الحياة مجهدة.

عندما نكون انفعاليين، نقع ضحية أفكارنا ومشاعرنا المباشرة؛ نحن لا نتصرف دوما وفق مصلحتنا الخاصة. يؤمن التركيز وسيلة رائعة لتطوير قبولنا الذاتي أكثر، الأمر الذي يساعدنا في بناء التعاطف مع الآخرين.

د. ليزا فايرستون، طبيبة نفسية

ليس مجرد عقل هادئ، وإنما جسد هادئ أيضاً

الجسد والعقل مرتبطان جداً بتأسيس أنفسنا مادياً، وتهدئة أجسادنا، وهذا يساعدنا في الوصول إلى حالة من الهدوء في عقلنا. أن نعيش مشغولين تماماً بأجسادنا هي المرساة التي تربطنا باللحظة الحالية في كل نشاطاتنا. يسمح هذا لنا بالاهتمام والإصغاء إلى أنفسنا عبر أجسادنا، بينما نستجيب للاحتياجات المتعددة لحياتنا.

يجب أن يمتلئ الحارس بالهدوء. لكن يجب أن يكون حذراً ألّا يغط في النوم. سيب ماير، لاعب كرة قدم ألماني



الهدوء المثالي
موجود في القطة الساكنة.

جوليس رينارد

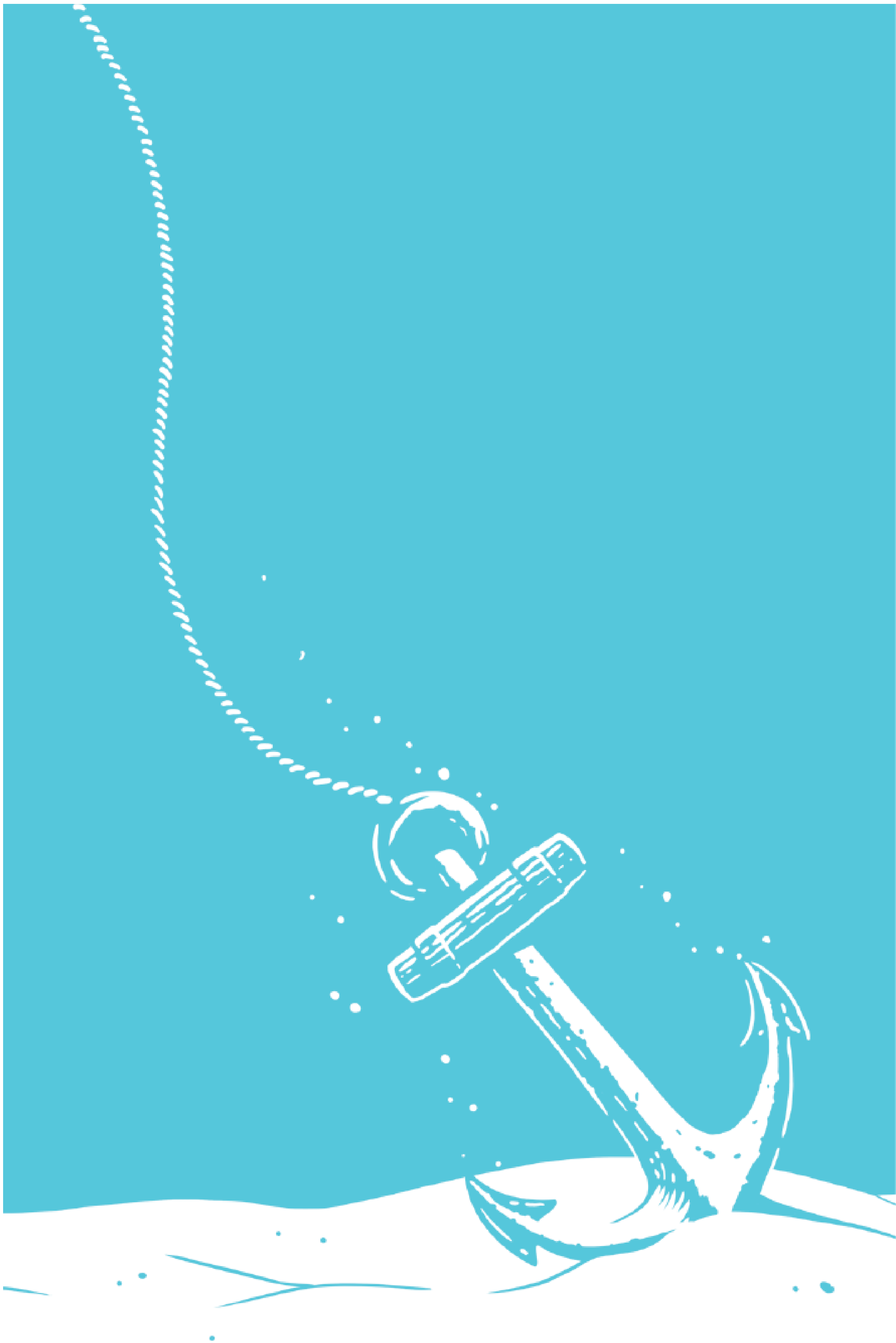
ما يهدف إليه هذا الكتاب هو مساعدتك في فهم الارتباط بين الجسد والعقل، ثم توسيع هذا الفهم نحو الممارسة السهلة للتركيز اليومي، الأمر الذي سيساعد في تعزيز الهدوء في حياتك. هذا ليس صعباً لكنه يشكل على الأرجح تحدياً لبعض العادات الطويلة الأمد التي من الصعب التخلي عنها، لذا هو يحتاج إلى ممارسة. التغيرات الصغيرة والمتزايدة في أفعالك وكيفية فعلك إياها تبني تغيرات أكبر يمكن أن تغير حياتنا.

خطوات صغيرة، تغييرات كبيرة

التركيز على اللحظة الحالية وإعطاؤها 100% من الانتباه دون أن تصرف انتباهنا الأفكار التي تدور في عقولنا هو أمر يحتاج أيضاً إلى ممارسة، وهو يصنع الفوارق. فهو يجعل ما نفعله أكثر فائدة وأقل إجهاداً وأسهل إنجازاً. الهدوء يحسن علاقاتنا، ليس بالنسبة إلينا فقط، وإنما للآخرين. هو طريقة وجود وليس طريقة فعل. العيش في اللحظة.

ما لم نبدأ بالموقف الصحيح،
لن نجد أبداً
الحل الصحيح.

مثل صيني





الحياة الرتيبة

ودورة القلق

ابق هادئاً واستمر.

هذه العبارة المعروفة جيداً – الملهمة أو المثيرة للغضب، وفق مزاجك – جاءت من شعار كان موجوداً على ملصق يعود إلى الحرب العالمية الثانية، ظهر في متجر للكتب المستعملة في نورثمبريا عام 2000.

كان الملصق في الأصل واحداً من ثلاثة ملصقات طبعتها وزارة الإعلام في الحكومة البريطانية عام 1939، لتوزع فقط في حال أصبح الغزو الألماني حتمياً، والملصقان الآخران كانا: "الحرية في خطر" و"شجاعتكم وسعادتكم وقراركم ستجلب إلينا النصر"، لكن هذه لم تحدث ضجة كما

الشعار الذي عاد إلى الظهور حديثاً: "ابق هادئاً واستمر"، الذي وجد طريقه إلى ملايين الملصقات، والأكواب، ومناشف الصحون، والقمصان في السنوات الأخيرة.

إن لم تغير الاتجاه،
فربما تنتهي حيث تقصد.

لاو تزه

هل هي إشارة إلى الأوقات؟

أن تقف لحظة لتشعر بالهدوء هو أمر يتردد صداه اليوم بقوة كما كان خلال أيام الحرب المظلمة وبطريقةٍ ما لدرجة أكبر حتى. تجعل الحياة اليومية التي تشغلنا على مدار اليوم والأسبوع، وتدفعنا إلى العمل على الدوام، إلى جانب وسائل الإعلام عديمة الرحمة من التلفاز إلى "تويتر"، من الصعب الهرب من مخاوف القرن الحادي والعشرين كما كان تهديد الحرب يفعل في الماضي. يقدر مسح أجرته جامعة كاليفورنيا أخيراً أننا نُقصف يومياً بـ34 جيجا بايت من المعلومات، وهذا ضعف ما كانت عليه الحال قبل 30 عاماً، بينما يتعطل عمال المكاتب عن أعمالهم، في هذه الأثناء، كل ثلاث دقائق في المعدل.

الإحساس بالهدوء هو أمر معرض للتهديد باستمرار.

الحياة الرتيبة...

إذاً، الأمر يستحق أن تأخذ لحظة أو اثنتين لفهم ما يحدث في جسدك ودماغك عندما تصبح غارقاً في توتر الحياة الرتيبة ودورة القلق. قد يكون الضغط مختلفاً عما كان عليه قبل 70 عاماً، لم يعد إزعاجنا نابعاً من الخوف من غزو عدوٍ ما، وإنما من شيء غير ملحوظ وإدراكه ليس بهذه السهولة، لكن المخاوف الضمنية التي تعيق الإحساس بالهدوء لها تأثير مشابه.



حين نواجه الظروف التي نرى أنها تهديد، يعطل دماغنا التفكير الواعي ويقف على التنبيه الأحمر ويتجه مباشرة إلى منعكس الكر والفر. إذا لمحت شيئاً يتحرك بسرعة من زاوية عينك، فأنت ستؤدي رد فعل أتوماتيكياً. وإذا لمست شيئاً ساخناً، يحدث الأمر نفسه. تُخلق هذه الاستجابة الأتوماتيكية الوقائية بواسطة لوزة الدماغ، وهي غدة على شكل لوزة تقع عميقاً ضمن الدماغ الأوسط وتشكل جزءاً من الجهاز الطرفي للدماغ. إنه رد فعل رائع عندما تواجه نمراً بأسنان حادة كالسيف، لكنه ليس مفيداً جداً عندما تكتشف أن إقرارك الضريبي انتهت صلاحيته اليوم، أو أنك نمت طويلاً، أو أنك تركت سيارتك لوقت طويل مركونة في عداد انتظار السيارات.

تتدفق هرمونات التوتر، الأدرينالين والكورتيزول، عبر جسدك، وتتأثر الأمعاء أيضاً بهذه الهرمونات التي تتولد استجابةً للتنبيه الأحمر للوزة الدماغ لأنك – والله أعلم! – لن يكون لديك الوقت لتتناول الطعام بينما تركض لتنقذ حياتك. إضافة إلى ذلك ستكون بحاجة أيضاً إلى تدفق دم متركز في ساقيك بدلاً من معدتك كي تهرب بسرعة، وقلبك سيحتاج أن يزيد نبضه ليحقق ذلك بينما يرتفع معدل تنفسك ليوصل الأكسجين الإضافي الذي ستحتاجه إلى رئتيك أيضاً. كل هذا يحدث على نحو غير ضروري بينما أنت تجلس وراء مكتبك وهرمونات التوتر تتدفق عبر جسدك مسببة زيادة في شعورك بالذعر.



هل تعرف الشعور؟

إنه يبدأ طبيعياً

عندما ندخل في أنماط طويلة المدى من التوتر، يعيد هذا بطريقة ما ضبط منظم توترنا الداخلي ليصير بحاجة إلى ما هو أقل وأقل كي يطلق رد فعل التنبيه الأحمر. ولأننا نملك أيضاً قدرات مذهلة

على التكيف، فإننا نتكيف مع هذه المستويات المرتفعة أكثر من اللازم على الدوام من هرمونات التوتر ما دمنا نستطيع ذلك. يبدأ الأمر بالظهور كأنه من الطبيعي العمل في حالة مستمرة من التوتر. في الحقيقة، يمكن أن نصبح مدمنين عليه ونريد التمتع بالراحة الظاهرية التي من المعروف أن هذه الحالة تخلقها، في ذلك الوقت الذي نتوافق فيه مع الصفة: مدمنو التوتر.

هناك في الحياة ما هو أكثر
من مجرد زيادة سرعتها.

المهاتما غاندي

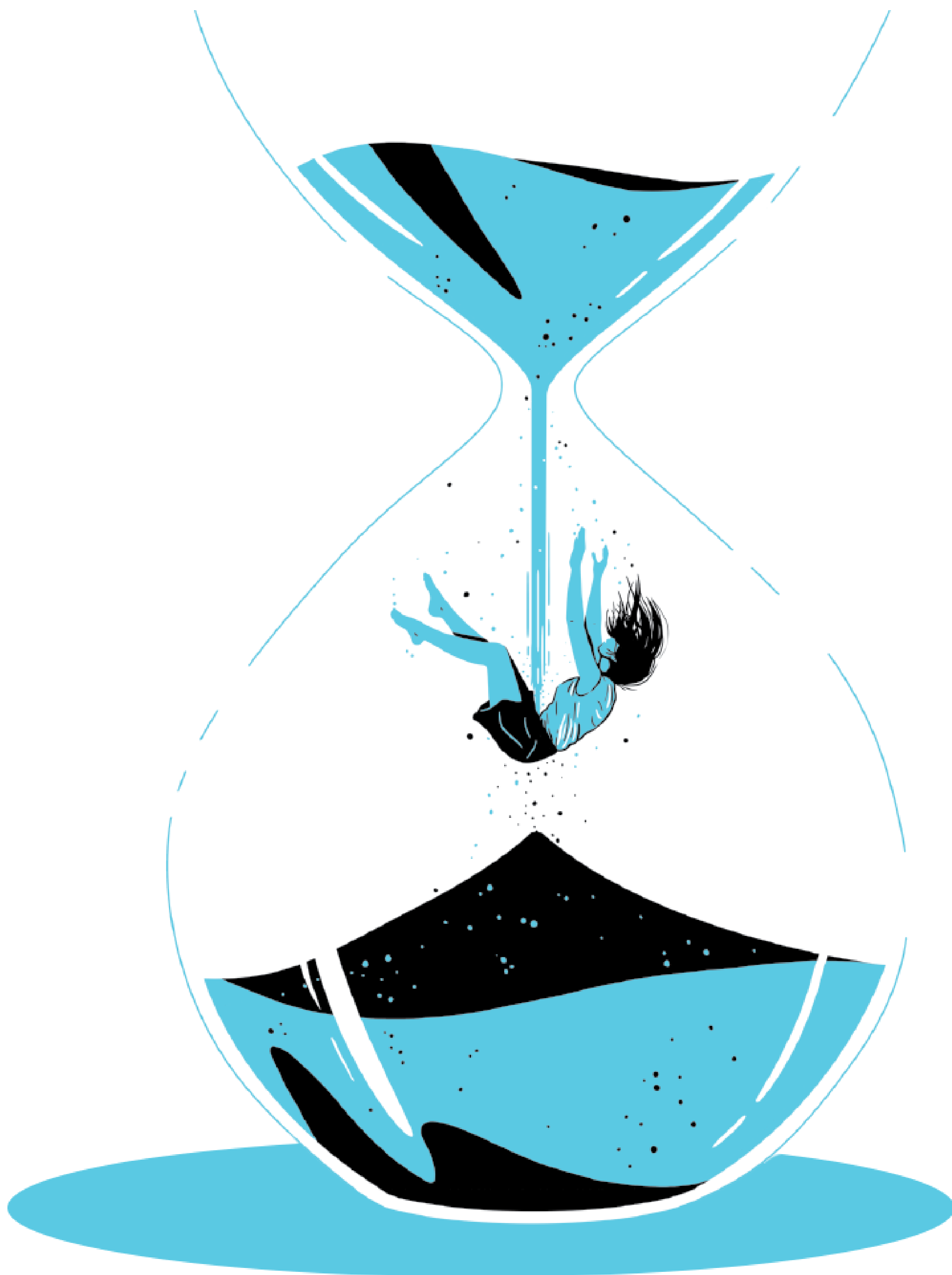
أثناء العمل بهذه الطريقة يصير النوم صعباً لأن هرمونات التوتر نفسها التي تقوي ساقيك مصممة لتبقيك يقظاً وتهرب بك من الخطر دون راحة ودون أن تنجرف بسعادة إلى النوم. فقدان النوم بحد ذاته منهك جداً.

النتيجة: توتر أكبر.

تخيل الآن العمل بهذا الأسلوب لأيام عدة أو أسابيع أو حتى أشهر متواصلة! سيصير تأثيره عند ذلك واضحاً. إذا قدت سيارة عالية الأداء باستمرار وبكل قوة، فربما تخطر في بالك عبارة ”احتراق“. كذلك التوتر الطويل المدى لا يمكن أن يستمر دون أذى يسببه للصحة الجسدية والعقلية.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

بعد أن تحدد المشكلة ماذا يمكنك أن تفعل لتخلق الهدوء في حياتك؟ إن كنت تعمل بمزاج متوتر لوقت، فمن الصعب مبدئياً إيقافه. اعتاد جسدك هذا الشعور، لذا يجب أن تخلق عمداً الوقت لإعادة التنظيم، والتأسيس بوعي في وقت الراحة، إما بالتمرينات غير التنافسية، وإما التأمل أو حتى العلاجات الجسدية الأخرى التي تساعد في تحريرك من أحاسيس التوتر الجسدي وتخلق الهدوء.





الجسد والعقل:

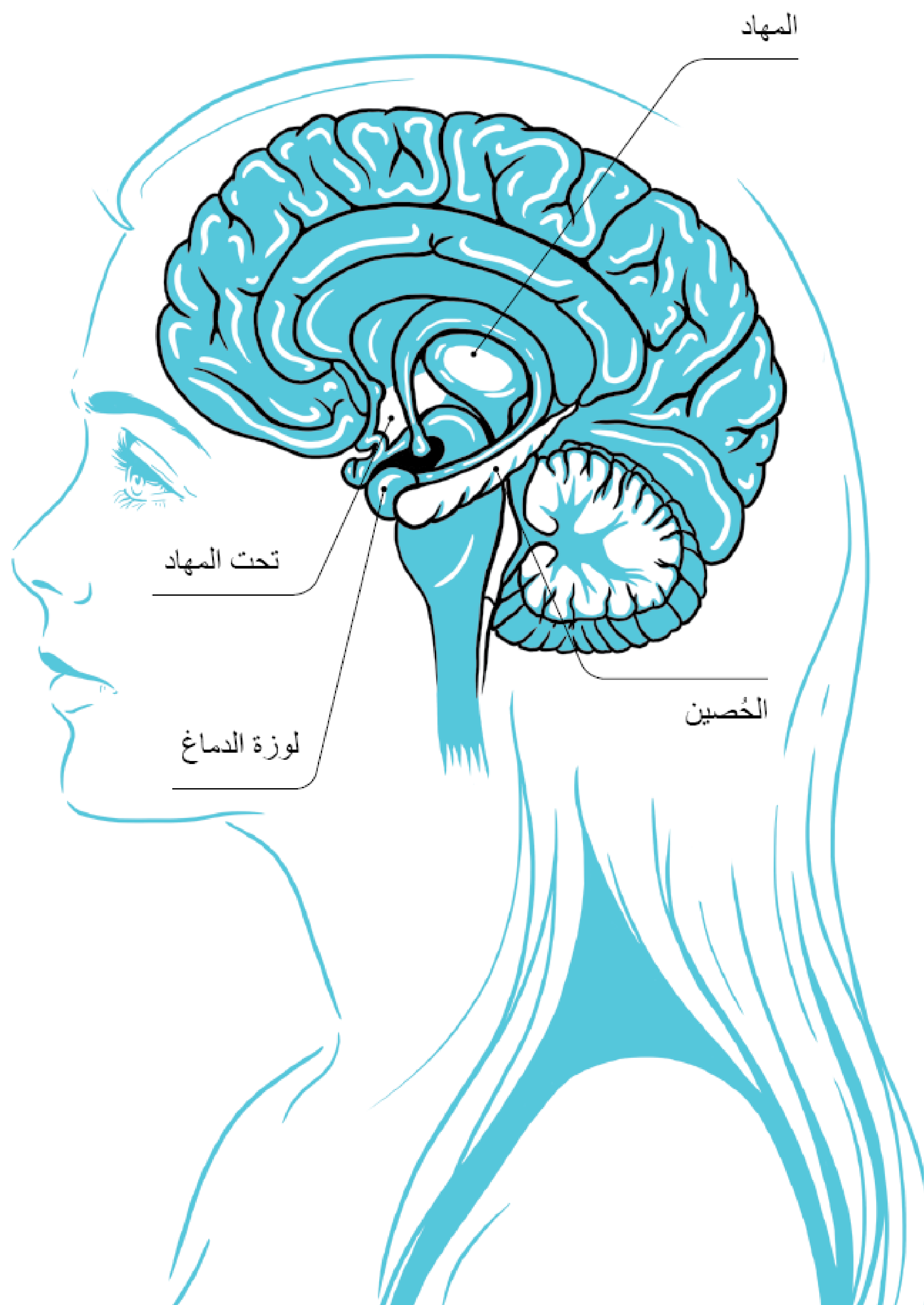
العقل والجسد

نحن نميل إلى أن نؤيد فكرة ارتباط العقل والجسد، لكن القليل من الفهم لهذا الرابط بين الاثنين سيساعدنا كثيراً في معرفة كيف يمكننا أن نهدئ أنفسنا.

لنبدأ من القمة

الدماغ هو المقر العام لكل النشاطات وفي قمة أولوياته إبقاؤك على قيد الحياة: التنفس، ونبضات قلبك وعمل جسدك... وكل ما يحدث أوتوماتيكياً.

لكن لأن نبضات قلبك وتنفسك أساسية للحياة، فإن لها الأولوية. إذا كان كل شيء على ما يرام، يمكن لدماغك أن يركز على كيفية شعورك – سعيد، حزين، متوتر، هادئ – والتفاعل بين هذه المشاعر، ويكون هذا عادة استجابة لما يحدث حولك لكن بالارتباط أيضاً مع ذكريات الماضي والخبرة.


المهاد
تحت المهاد
الحُصين
لوزة الدماغ

نشاط الدماغ

يظهر هذا التفاعل في الجهاز الطرفي للدماغ، موطن ”الفرسان الأربعة“: الثلاموس، والهيبوثلاموس، والهيبوكامبوس، ولوزة الدماغ.

المهاد	تحت المهاد	الحُصين	لوزة الدماغ
البوابة التي تعبرها كل المعلومات الحسية – ما تراه، أو تسمعه، أو تتذوقه، أو تلمسه – القادمة من الجسم المادي (باستثناء الأنف).	مرتبط بكل الأجزاء الأخرى من الدماغ تقريباً ويتحكم بعدد من الوظائف المهمة بما فيها تنظيم الهرمونات.	مسؤول عن تنظيم الذاكرة وتخزينها ويربط المشاعر والأحاسيس بالذاكرة.	الجزء الأقدم من الدماغ، مع منعكس الكر والفر الذي يسمح لنا بعمليات تفكير عقلانية مختصرة في قشرة الدماغ عندما نستجيب لخطر فعلي أو محسوس.

ملاحظة على إحساس الرائحة

داخل أنفك هنا مساحة صغيرة من خلايا خاصة مرتبطة مباشرة بالمركز العاطفي في الدماغ. الروائح تحديداً يمكنها بقوة كبيرة أن تستدعي ذكريات: جيدة أو سيئة. يمكنك استخدام روائح خاصة، ربما في ناشر الرائحة في المنزل أو كزيت أساسي يضاف إلى مياه الاستحمام، لمساعدتك في الشعور بالهدوء: رائحة اللافندر قد تعود بك إلى حديقة جدتك وتشعرك بالأمان، على سبيل المثال.

الارتباط

يمكننا أن نرى إلى أي درجة يصبح ما نشعر به جسدياً مرتبطاً بما نشعر به عقلياً، والعكس بالعكس. فمثلاً، عندما نكون عصبيين، يمكن أن نتحدث عن وجود ”فراشات في معدتنا“، وصف ملائم لكيف أن شعورنا العاطفي له أثر جسدي فينا، وهو ناتج عن تأثير هرمونات التوتر في جهازنا الهضمي، أو أن نختبر ”شعور الانقباض“ في أمعائنا. نحن نربط دوماً كيف، أو ماذا نشعر نفسياً، بكيف نشعر جسدياً.

رغم أننا نؤدي هذا التمييز في أفكارنا العقلية، اعتماداً على الخبرة أو المعرفة السابقة، فإن أجسادنا لا تميز كثيراً بين الألم الجسدي أو النفسي: هي تتفاعل مع الاثنين. يمكن لكلمة غير لطيفة أو مؤلمة أن تجعلك تشعر أنك مجروح وتستدعي في جسدك رد فعل مشابهاً لصفعة على الوجه. نحن نعلم الآن أن ذلك القول القديم: "العصي والحجارة يمكن أن تكسر عظامي، لكن الكلمات لا يمكن أن تؤذيني أبداً" غير صحيح، فمشاعر الأذى يمكن أن تعبر عن نفسها على شكل ألم جسدي.

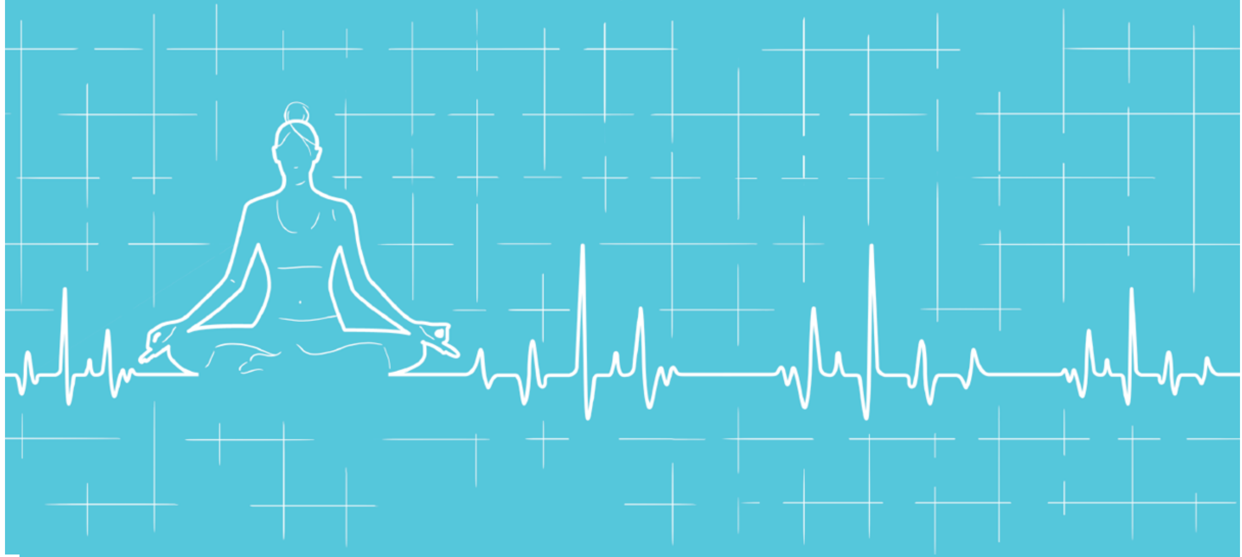
الأخبار الجيدة أنه بسبب هذا التفاعل الوثيق بين ما نفكر فيه وما نشعر به، يمكننا فعلاً ألّا نشغل بالنا، وأن نستخدم هذا التفاعل بوعي للحصول على أثر إيجابي.



على سبيل المثال:

- يحفز التمرين الجسدي إنتاج الإندروفينات المحسنة للمزاج، لذا يمكن للمشي فعلاً أن يحسن مزاجك ويهدئك.
- التمهل الواعي وتنظيم تنفسك يرسل رسالة إلى جسدك أنك تشعر جسدياً بالهدوء.
- عندما تبتسم، ترتيب عضلات وجهك يخبر دماغك أنك سعيد، الأمر الذي يمكن أن يجعلك تشعر فعلاً بالتفاؤل أكثر.
- حتى مجرد النظر إلى صورة منظر ريفي – أشجار، تلال، بحيرة، سماء – يساعدك في التخلص من التوتر.
- الاستماع للموسيقا التي تتناغم مع الأمواج ألفا. إن موجات الدماغ الهادئة والمريحة تشجعنا على الانتقال إلى تلك الحالة.

يكتسب البشر صفة محددة بالفعل المستمر للأمر بطريقة محددة. أنت تصبح عادلاً عند تنفيذك أفعالاً عادلة، وعنيفاً عند عملك أفعالاً عنيفة، وشجاعاً عند اتخاذك أفعالاً شجاعة. أرسطو



التغذية الراجعة الحيوية

التغذية الراجعة الحيوية هي تقنية جسدية–عقلية تساعدنا في تعلم كيف نؤثر في الجزء الذي يتحكم بالوظائف الجسدية من جهازنا العصبي، كضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، والشد العضلي وتردد الموجات الدماغية. يمكن للطبيب، أو المعالج النفسي أو أي طبيب آخر، أن يربط شاشة مراقبة، إذ إنك عندما تمارس تقنيات تنفس أو استرخاء معينة، يمكنك أن ترى فعلياً الدليل على القراءة التي تظهر معدلاً أبطأ لضربات القلب أو ضغط دم منخفضاً، على سبيل المثال؛ أي ما تفعله يؤثر بنجاح في جسدك إيجاباً. هذا الدليل السريري سوف يطمئنك ويحدد ما تفعله: لقد رأيت بأم عينك أن هذا فعّال، لذا يمكنك أن تؤدي التمرين نفسه متى أحببت، عارفاً أن ذلك سينجح.



التحكم بالمشاعر والمزاج

المشاعر هي شيء نشعر به – كالغضب، والسعادة، والحزن – لكنها يمكن أن تتأثر أيضاً بالمزاج. يميل المزاج إلى أن يكون شعوراً عاماً أكثر – أن تكون في مزاج سيئ أو جيد – لكنه يمكن أن يدوم أطول، وأحياناً يكون من الصعب تحديد سببه بدقة. لذا يمكن أن تشعر أنك حزين لكنك في مزاج جيد، أو أن تكون في مزاج سيئ، الأمر الذي يمنع إحساسك بالسعادة. الأشخاص المفرطون بالتفاؤل يمكن أن يجدوا أن الحياة لا ترتقي فعلاً إلى توقعاتهم، الأمر الذي يمكن أن يكون محبطاً، بينما يمكن أن يفاجأ المتشائمون بلطف عندما تجري الأمور جيداً.

إذا كان يمكنك حل المشكلة، فلم القلق؟ إذا كانت المشكلة بلا حل، فالقلق لن يفيدك. شانتيديفا

إذاً، تريد أن تكون هادئاً، ماذا يمكنك أن تفعل؟

أولاً فكر كيف تشعر. أحياناً يكون هذا استياءً مبهماً أو شعوراً بالارتباك بدلاً من مزاج محدد. لمساعدتك في اكتشاف ذلك، يمكن أن تستخدم ”خريطة المزاج“ البسيطة جداً التي ابتكرتها الدكتورة ليز ميللر في كتابها **تخطيط المزاج**. ”هي وسيلة عملية تدعك ترى من أين يأتي مزاجك ويجعلك قادراً على تحديد الخطوات التي تحتاجها للتحكم به وإيقاف تحكمه بحياتك“، تقول.

حالما تعرف أين يقع مزاجك تقريباً، يمكنك فعل خطوات لتحسينه. لذا إن كان لديك شعور سلبي لكنك تشعر بنشاط كبير، ربما تشعر بالتوتر والارتباك تماماً – وهذا عكس الشعور بالهدوء – وربما تساعدك بعض التمرينات الجسدية للتخلص من هذه المشاعر وتحسين مزاجك بإطلاق الإندروفينات. إن كنت بعيداً جداً على مقياس النشاط والإيجابية، قد تكون معرضاً لخطر خداع نفسك والإنهاك، لذا قد يكون هذا وقتاً جيداً لتعمل في بضع لحظات على الهدوء المطلوب لاستعادة التوازن قبل أن تنتهي محطماً بطاقة سلبية منخفضة.

ضع في ذهنك أن شعورك الجسدي يؤثر أيضاً في مزاجك. يمكن لانخفاض مستوى السكر في الدم أن يجعل بعض الناس حادّي الطبع جداً، كما في حال العطش أو الإرهاق. نعرف ذلك لدى الأطفال الصغار لكننا نميل إلى أن ننسى أننا ونحن كبار لا نزال أطفالاً بالغين ويمكن أن نتأثر بالطريقة نفسها!

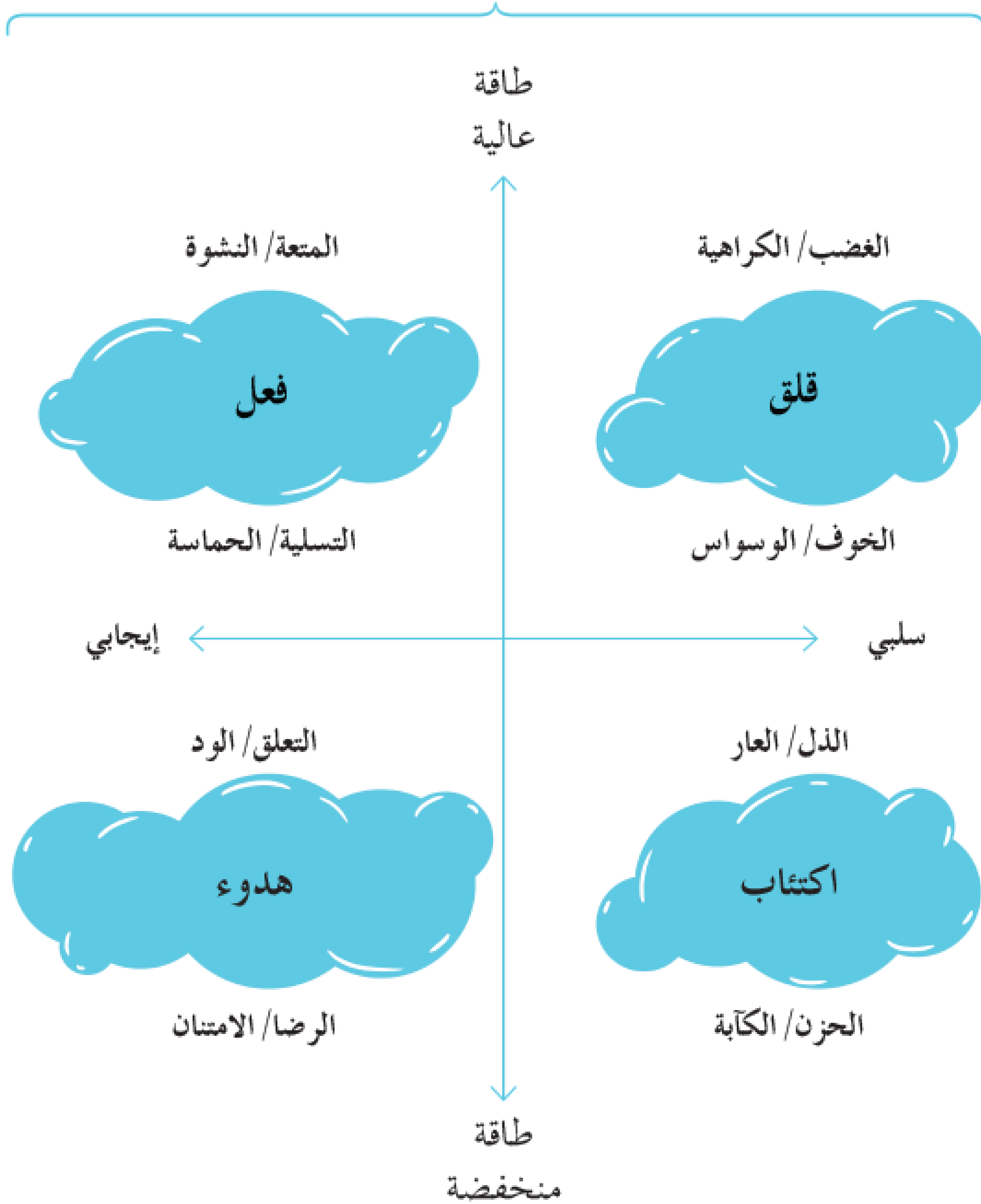
سأكون هادئة، سأكون سيدة نفسي.

إلينور من رواية جاين أوستن، *Sense and Sensibility*

مزاج الناس الآخرين

قد يكون من السهل جداً التأثر بمزاج الناس الآخرين غارقين في مشاعرهم، وبعضنا أكثر تأثراً من الآخرين. الخدعة هي في تجنب الإفراط في إضفاء الطابع الشخصي، والتفكير أن مزاجهم ناتج عنك بطريقة ما أو عن شيء فعلته عندما قد لا يكون الوضع كذلك بالضرورة. ليس عليك تحمل مسؤولية مزاجهم، أو التفاعل معهم أو محاولة جعله أفضل، اعترف لنفسك فقط بما يشعرون، واتركه يمضي. سواء أخترت التفاعل معه أم لا يصبح هذا خيارك الذي تتحكم فيه.

خريطة المزاج

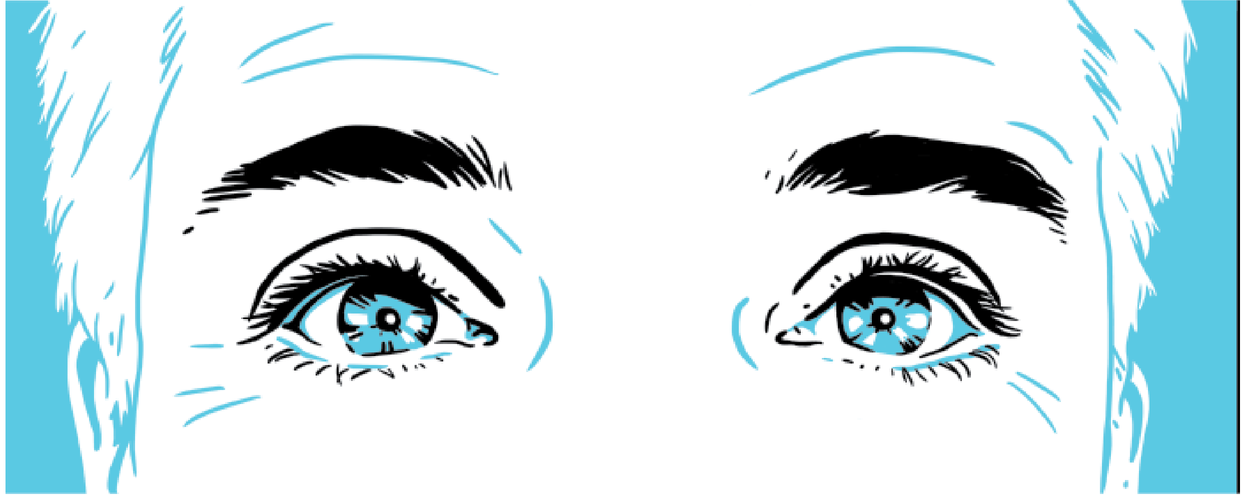




الرحمة، والتسامح، والغفران، والإحساس بالانضباط الذاتي، هي الصفات التي تساعدنا في قيادة حياتنا اليومية بعقل هادئ. دالاي لاما

رغم أننا نصف مزاجنا بـ"الجيد" و"السيئ"، فهو في الواقع مجرد تعبير عما نشعر، كما تفسره أنفسنا في ذلك الوقت. أحياناً يمكن أن يترجم بعضهم المزاج الهادئ التأملي كمزاج سيئ وفقاً لتفسيراتهم لتصرفاتنا.

التحكم في مزاجنا وموازنة حياتنا بإعطاء فرص منتظمة للهدوء أمرٌ جيد ليس لنا فقط وإنما يمكن أن يكون مساعداً جداً لعلاقاتنا في البيت والعمل.



يبدو أن التفاؤل يقلل التوتر الناتج عن الالتهاب ومستويات هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، كما قد يقلل أيضاً سهولة الإصابة بالمرض، بتخميد نشاط الجهاز العصبي الودي وتحفيز الجهاز العصبي نظير الودي، إذ يتحكم الأخير بما يعرف باستجابة "الراحة والهضم" التي هي معاكسة لآلية الكر والفر.

جو مارشانت، مؤلفة *HEAL THYSELF*



التنفس

رغم أننا نفعله أوتوماتيكياً، فالتنفس أيضاً شيء يمكننا أن نتحكم فيه بوعي، جاعلين منه واحدة من أبسط الطرائق لإعادة اكتساب التركيز الجسدي والذهني، وتهدئة مزاجنا وعواطفنا.

معظمنا يتنفس بشكل سيئ وبحكم العادة فقط. نميل إلى التنفس أكثر من اللازم، آخذين ثلاثة أو أربعة أنفاس مستخدمين الجزء الأعلى فقط من سعة رئتنا، في حين أن نَفساً واحداً جيداً فقط يستخدم كامل الرئة سيخدمنا أفضل. هذا التنفس السطحي متعب جداً، ليس فقط لأننا نصرف طاقة عضلية غير ضرورية للشهيق والزفير، ولكن لأن كمية الأكسجين في كل نفس منخفضة. بشكله الأكثر تطرفاً، يمكن أن يصبح التنفس الزائد فرط تهوية ويقود إلى نوبات هلع.

التنفس السطحي هو جزء من آلية "الكر والفر" لدينا، ما يسبب إفراز هرمونات التوتر. لذا، يجعلنا التنفس السطحي بالطريقة نفسها أكثر توتراً مما قد نشعر من دونه. التنفس بهدوء أكثر سيخفف توترنا، لأن الفعل نفسه الذي ينظم تنفسنا شعورياً يرسل رسالة من الجسم إلى الدماغ أن كل شيء الآن بخير، والحالة الطارئة انتهت، ويمكن التوقف عن إفراز كل الأدرينالين والكورتيزول غير الضرورية التي تزيد تحفيزنا وإثارتنا.

التنفس ليس الحصول على الأكسجين فقط، وإنما هو لتخليص أجسامنا من ثاني أكسيد الكربون أيضاً. التنفس السطحي يغير توازن الأكسجين وثاني أكسيد الكربون في الدم، ما يجعله حامضياً أكثر، وعبر الوقت تصبح عضلاتنا متعبة بصورة مزمنة وتضعف نتيجة التأثير الحامضي.

المشاعر تأتي وتذهب مثل الغيوم في سماء عاصفة...

العضلات المتعبة أيضاً تسرف في التعويض بالشد، ما يزيد التوتر الجسدي عموماً، الأمر الذي يجعلنا نشعر بالجهد العاطفي والتوتر، عكس الهدوء.

يمكن لأنماط التنفس السيئ أن تصبح عادة، ونبدأ الشعور أن هذا التنفس عادي، كما هي مشاعر التوتر التي يسببها. تبدأ هنا دورة شريرة تؤثر فينا جسدياً وعاطفياً. لكن الأخبار الجيدة هي أن تغييراً بسيطاً واحداً – في كيفية التنفس – يمكن أن يسبب اختلافاً كبيراً جداً في كيفية شعورك، وهذا يمكن تعلمه.

إذا أردت أن تهزم قلق الحياة، عش في اللحظة، عش في النَفَس. آميت راي

... التنفس
الواعي مرساتي.

ثيت نات هانه



تنفس...

• استلقِ على الأرض بشكل مريح، بحيث تكون ركبتاك مطويتان، وذقنك مثنية، هذا ما يدعوه معلمو تقنية ألكسندر – وضع الراحة الإيجابي – أو اجلس على الكرسي بشكل مستقيم، وأبق ساقيك غير متقاطعتين، وقدميك مستويتين على الأرض.
• أرخ رقبتك وأخفض كتفيك، أرح ذراعيك إلى جانبيك بحيث يتجه كفاك إلى الأعلى.
• خذ نفساً طويلاً بلطف من أنفك، واترك الهواء يدخل إلى جوفك حتى تشعر بلطف أنه يرتفع، افعل ذلك وأنت تعد ببطء حتى خمسة.
• توقف، واحبس ذلك النفس داخلك مع العد حتى خمسة، ثم أخرجه بلطف من فمك مع العد حتى خمسة مرة جديدة.
• حاول خلال هذا أن تخلص عقلك من كل الأفكار الأخرى. إذا كان هذا صعباً، أغلق عينيك وتخيل حصى تنزل في الماء وتغرق ببطء.
• كرر دورة التنفس هذه 10 مرات، ثم راقب كيف يتعدل تنفسك المنتظم في النتيجة.
• يمكنك أيضاً أن تستخدم تقنية التنفس هذه في أي وقت تشعر فيه بالتوتر أو التعب أو تجعلها حتى أساساً لأي ممارسة تأمل.

حسّن وضعيتك، حسّن تنفسك!

ضع في ذهنك أن الوضعية السيئة تعيق دوماً الطريقة التي نتنفس بها، والشد في العضلة التي سنتنفس بواسطتها، الحجاب الحاجز – هي العضلة التي تفصل الصدر عن جوف البطن – سيسبب توتراً حول الشريان الأبهر، الشريان الرئيسي الذي ينقل الدم عبر مركز الجسم. يمكن للتوتر

الجسدي حول الشريان الأبهر أن يرفع ضغط الدم، لذا يمكن لتعلم كيف تتنفس بشكل صحيح أن يساعد في تقليله.

هناك أسباب جيدة توضح لماذا عليك أن تلقي نظرة على تنفسك وتغيره ليصبح أفضل.

التنفس هو الجسر الذي يربط الحياة بالوعي، الذي يربط جسدك بأفكارك. حينما يتشتت ذهنك، استخدم تنفسك كوسيلة للتحكم بعقلك من جديد. ثيت نات هانه

يساعدنا عدد من النشاطات الجسدية أيضاً في تحسين تنفسنا بطريقة تهدّئنا – الغناء، والسباحة، والتاي تشي، واليوغا، والمشي، والعزف على آلة موسيقية (نفخية)، على سبيل المثال – لكن تحسين تنفسك سوف يحسن مباشرة صحتك وعافيتك بالعموم، وتركيزك الذهني، والهدوء الذي تقارب به الحياة.



التأمل

أي شخص يعرف كيف يفكر يمكنه أن يتأمل. مهاريشي ماهش يوغي

فعله البيتلز علناً، والحكم العام أن التأمل مفيد لك عقلاً وجسداً وروحاً.

عام 1992 دعا الدالاي لاما عالم الأعصاب المتدرب في هارفرد ريتشارد ديفيدسون من جامعة ويسكونسن–ماديسون لزيارة دارامسالا ليرى بأم عينه التأثيرات الإيجابية للتأمل. في ذلك الوقت، لم يكن هناك دليل سريري يدعم فكرة أن فعل التأمل البسيط يمكن أن يغير الطريقة التي يعمل بها الدماغ. ما رشح أن ممارسة التأمل يمكن أن تؤثر شعورياً في موجات الدماغ، محفزة الأمواج ألفا التي تساعد على تهدئة الجهاز العصبي. تحفز الأمواج ألفا الجهاز العصبي نظير الودي (PNS)، ما يخفف ضغط الدم ومعدل دقات القلب وكمية هرمونات التوتر في الجسم، بالإضافة إلى تهدئة العقل.

مثل أي ممارسة جديدة، لا يكون التأمل سهلاً دوماً في البداية، لذا إن بعض التلميحات قد تفيد.

يبدو التأمل فعالاً في تغيير الطريقة التي نستجيب فيها للأحداث الخارجية. بعد ممارسة دورات قصيرة في التأمل الواعي، ينتج الناس كمية أقل من

هرمون التوتر الكورتيزول، ويبدون استجابة أقل اهتياجاً للتوتر. ربطت إحدى الدراسات مستويات التوتر الأقل للمتأملين بالتغيرات الجارية في لوزة الدماغ: المنطقة من الدماغ المشتركة في الشعور بالخوف والاستجابة للتهديد.

جو مارشانت

مؤلفة HEAL THYSELF



التلميحات الرئيسية للتأمل

• جد مكاناً هادئاً، حيث لا تقاطع.

• ابدأ مع تمرين التنفس.

• اخلق روتيناً منتظماً: مارس التأمل مرتين في اليوم على الأقل مدة 10 دقائق.

• اجلس في وضعية مستوية مريحة.

• جد نقطة تركيز خارجية. بعضهم يحبون أن يركزوا على لهب شمعة، أو زهرة أو رمز مجرد، أو نقطة داخلية للتركيز في عقلك.

• استخدم كلمة سحرية. يمكن أن تكون كلمة مفردة أو عبارة تتكرر وتساعد في إعادتك إلى نقطة التركيز الوحيدة.

• إحدى الكلمات السحرية البوذية التيبيتية الشهيرة هي "om mani padme hum" التي تترجم إلى: "أوم، الجوهرة في اللوتس"، وهي تحمل صفة الاهتزاز اللطيفة التي تملكها، وهذه تحفز أيضاً العصب المبهم الذي يمر خلف حنجرتك، ما يساعدك في الدخول في المنطقة المرتاحة.

• إن كنت وحدك، يمكنك أن تقول الكلمة السحرية بصوتٍ عالٍ، وإن كنت مع آخرين، كررها بصمت.

• اجمع الكلمة السحرية مع تركيزك على التنفس ليساعدك هذا في خلق حالة تأملية.

يحتاج التأمل إلى ممارسة، لذا لا تستسلم إن لم تقتنع مباشرة أن هذا يساعدك. فوائد التأمل هي شيء يمكنك أن تبني عليه. وبذلك، يصبح هذا وسيلة أكثر فائدة للمساعدة في تهدئتك كلما طالت مدة ممارستك له. ولأن الوصول إلى خلق حالة تأمل يصبح أسهل مع الممارسة، يمكن في النهاية أن يتم الوصول إليها خلال يوم مرهق. يحتفظ الجسم بذكرى الممارسة، ما يجعل الوصول إليها أكثر سهولة.

التأمل هو نقطة صغيرة من العطر التي تملأ اليوم بجمالها. رونالد لينغ

تمرين التخيل

يمكن أن يكون التخيل وسيلة مفيدة أيضاً للوصول إلى لحظة هدوء. أغمض عينيك واستخدم هذه بالاجتماع مع تقنية التنفس.

- تخيل بركة ماء ساكنة.
- أبصرها بعين عقلك: اللون الأزرق البارد للماء واللون الأخضر المحيط به.
- تنفس.
- ربما يكون هناك شلال لطيف أو جدول يقطر في البركة.
- صوت هادئ للماء الجاري.
- اشعر بدفء الشمس على خدك، والنسيم اللطيف في شعرك.
- تنفس.
- تخيل أنك تأخذ حصاة وترميها في البركة.
- صوت صغير من الضوضاء التي أحدثتها وهي تدخل في الماء.
- راقب دائرة الحركة وهي تمتد بصمت.
- تنفس.
- كرر.

هذا مجرد مثال عن التخيل، لكن يمكنك أن تخلق مثالك الخاص.



إجراءات الطوارئ

مهما كان الهدوء الذي نحاول أن نكون عليه، فسيكون هناك دوماً مناسبات عندما يسبب التعب، أو القلق، أو المشاركة في حدث ما، مشاعر التوتر.

هل تذكر نصيحة أمك أن تعدّ للعشرة قبل أن ترد؟

يمكن أن يكون هذا مقابلة عمل، أو الخضوع لامتحان، أو تقديم عرض، أو استضافة حدث أو محادثة صعبة مع أحدهم، وهي أوقات نريد أن نكون هادئين فيها ونقدم أفضل ما لدينا. معرفة كيف نخلق لحظات الهدوء، ونحصل على بعض الوقت لاستعادة التركيز أو تهدئة أنفسنا، يمكن فعلاً أن تساعدنا في تحقيق ما نصبو إليه في أوقات كهذه.

خذ خمسة

• أولاً لاحظ كيف تشعر جسدياً: هل تنفسك سريع، قلبك يدق، فمك جاف، هل تشعر بالارتجاف ومعدتك منقبضة؟ ذكّر نفسك أن هذا مجرد رد فعل جسدي، وهو لن يدوم ويمكنك أن تهدّئه.

• أيضاً تأكد أن الجوع ليس سبباً في شعورك بانقباض أحشائك وانخفاض سكر الدم: تناول وجبة خفيفة محتواها من السكر منخفض، مثل موزة أو كوب من الحليب، لتساعدك في تعديل معدتك.

• خذ رشفة من الماء واستخدم مرطب الشفاه للتغلب على إحساس الجفاف في الفم.

• ذكّر نفسك أن هذا جهازك العصبي الودي (SNS) لكنك تستطيع تهدئته تماماً باستخدام بعض تقنيات تهدئة النفس.

• جد مكاناً هادئاً، اجلس بشكل مريح على كرسي وقدماك منبسطتان على الأرض وأعد التواصل من خلال تنفسك.

• أغمض عينيك أو أخفض بصرك، ركز على بقعة واحدة لتركيز انتباهك.

• دوّر كتفيك إلى الأعلى والوراء ثم الأسفل لإراحتهما، شد رقبتك من جهة إلى جهة، اشعر بالشد واتركه يمضي.

• خذ أنفاساً لطيفة من أنفك، لتدخل عميقاً إلى بطنك واحبسها مع العد لخمسة، أطلقها بلطف من فمك.

• تجاهل الأفكار التي تدور في رأسك، لا تتورط فيها، دعها تذهب فقط، مكرراً لنفسك كلمات: "أنا هادئ".

إذا كان هذا يساعد، اعزف بعض الموسيقا المهدئة، أو استمع لتسجيل مسبق، بعض التأمل باستماعك للموسيقا عبر سماعات الرأس، وركز عليها وعلى تنفسك.

• امنح نفسك خمس دقائق على الأقل كي تستعيد التواصل وتهدأ.

• بعد استعادة التواصل، حاول أن تحافظ على تنفسك منتظماً وخفيفاً.

• اخرج للمشي قليلاً؛ التمرين والحركة سيساعدان في دعمك.

فائدة امتلاك خطة للطوارئ تعني أنك متى احتجت إلى تهدئة نفسك، يمكنك بعملية قصيرة أن تجمع نفسك وتستعيد توازنك وتواصلك. معرفة أنه لديك هذه الوسيلة المريحة بين أصابعك، متى وأينما احتجتها، تضمن لك أنه أياً كان ما تواجهك به الحياة، يمكنك أن تختار البقاء هادئاً.



الـهدوء

من أجل الصحة

لماذا قد يكون مهماً لصحتنا هل نحن هادئون أم لا؟ ما هو الفرق الذي يمكن أن يصنعه الهدوء لصحتنا الفعلية – الجسدية والنفسية – على المدى القصير أو الطويل؟

فرقٌ كبيرٌ فعلاً.

فكّر ثانية في الطريقة التي يعمل بها الجهاز العصبي الودي (SNS): على المنبه الأحمر باستمرار، حيث تكون عضلة القلب فائقة النشاط، والتنفس سطحياً، وضغط الدم مرتفعاً، مع فرط إفراز لهرمونات التوتر – الكورتيزول والأدرينالين – التي جميعها ليست حالات جيدة لتكون عليها وأنت جالس في المكتب أو خلال ذهابك اليومي إلى العمل في شدة الازدحام.



العمل المستمر على هذا النحو سيضع متطلبات غير ضرورية على جسدك

- التنفس السطحي يقلل كمية الأكسجين، ما يجعلنا نشعر بالإرهاق ويدفعنا إلى إنتاج هرمونات توتر أكثر للتعويض.
- يزيد التنفس الضعيف مستويات ثاني أكسيد الكربون، التي تزيد حموضة الدم، في حين أن خلايا الجسم تعمل أفضل في الحالة القلوية.
- بكمياته المفرطة، هرمون التوتر، الكورتيزول، هو سم عصبي ليس جيداً لصحة الدماغ.
- يؤثر الكورتيزول أيضاً في آلية موازنة سكر الدم، ما يجعلك أكثر جوعاً للكربوهيدرات (المصدر المباشر للطاقة التي ربما تحتاجها إذا كنت تجري هرباً من الخطر) ويخلق ميلاً إلى تخزين الدهن حول البطن في النتيجة.
- يبدأ التحفيز المستمر لهرمون التوتر الأدرينالين استنزافَ الغدد الكظرية.
- الارتفاع المزمن لضغط الدم الناتج عن الأوعية الدموية المتقلصة بفضل هرمونات التوتر هو عامل مساهم في السكتات الدماغية والنوبات القلبية.

سيئ للقلب

العيش في حالة توتر مستمرة يكبح أيضاً الجهاز المناعي، ما يرفع مستويات الهيستامين (جزء من الاستجابة التحريضية للجسم عند ظهور أذى أو ضرر). غياب التوازن العام والمستويات العالية من الإثارة متعبة جداً للجسم. لهذا السبب، يكون التوتر مؤذياً جداً خاصة لأنسجة القلب.

الاهتمام بالخلل

في الوقت نفسه، تحاول عقولنا إرسال سيل مستمر من المعلومات الخارجية من التلفاز أو الراديو، وتغريدات "تويتر" أو البريد الإلكتروني، بواسطة الهواتف الذكية و"الآي باد" "اللابتوب" أو الحاسوب... وكلها يجب أن تعالج. نحن نعدّد أسباب ضررنا، ثم نحاول أن ننام بسلام في الليل!

بالنسبة إلى كثيرين منا هناك ’’ثرثرة‘‘ مستمرة في رؤوسنا: أشياء نحاول أن نتذكرها، شيء ما قاله أحد ما، شيء ما كنا نتمنى لو أننا قلناه، عبارات نقد ذاتي غير مفيدة تدور وتدور وتدور. عبارات مثل: ’’أنا يائس‘‘، ’’لا يمكنني فعل هذا‘‘، ’’سأفشل‘‘، ’’هذا مستحيل‘‘، ما يعزز الشعور أن الحياة صعبة وخارج السيطرة.

عنما تخبرنا عقولنا باستمرار أن الأشياء سيئة، تتفاعل أجسادنا عاطفياً – حرفياً – بجعلنا مستعدين للهرب منها. المشكلة أنه ليس هناك مهرب مما تخلقه عقولنا ما لم نختار أن نواجهه.

إذا دخلنا دوامة الإرهاق، يمكن لكل من عقولنا وأجسامنا أن تعاني. يفتح التوتر الطريق للقلق، والقلق للاكتئاب، وفجأة نشعر كأن شيئاً ما قاهراً وصعب التحكم فيه يحدث، فنصل حد الأزمة ونعاني الافتقاد إلى الاطمئنان، واعتلال الصحة، ونصبح مرضى في النتيجة.

وفقاً لمؤسسة الصحة العقلية في المملكة المتحدة، تتضمن مؤشرات وأعراض الاكتئاب:

- التعب وفقدان الطاقة.
- الحزن الذي لا يزول.
- فقدان الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- صعوبة التركيز.
- العجز عن الاستمتاع بالأشياء التي هي عادة ممتعة ومثيرة.
- الشعور بالقلق طوال الوقت.
- تجنب الأشخاص الآخرين، أحياناً حتى الأصدقاء المقربين.
- الشعور بالعجز واليأس.
- مشكلات في النوم، صعوبات في الخلود إلى النوم أو الاستيقاظ أبكر من المعتاد.
- مشاعر قوية بالذنب أو الحقارة.
- إيجاد صعوبة في أداء العمل/ الجامعة/ المدرسة.
- فقدان الشهية.
- فقدان الرغبة الجنسية، أو مشكلات جنسية.
- أوجاع وآلام جسدية.
- التفكير في الانتحار أو الموت أو أذية النفس.

بالطبع إن هذه الأعراض لا تعرف حدوداً، وهي تطبق عالمياً.



الأخبار الجيدة هي أنه يمكننا أن نتعلم فهم مثيراتنا الشخصية ونختار الطرائق لخلق مساحة للتنفس ولحظات من الهدوء في حياتنا. من هنا، يمكننا أن نبني طريقة أفضل للعيش، يوماً بيوم، باتخاذ القرار فقط: "أريد أن أكون هادئاً".



تمرّن بتركيز

كيف تتمرن: على نحو متقطع، بحماسة مفرطة، بتنافسية؟ أم أنك حتى لا تتمرن على الإطلاق؟

إن لم تكن التمرينات الرياضية صفة منتظمة بعد في حياتك، فهي يجب أن تصبح كذلك بما أنها سوف تقدم صفقة رائعة لمساعدتك في خلق لحظات من الهدوء خلال اليوم. إنها طريقة ممتازة للتخلص من الشد العضلي وإعادة التركيز للذهن، ويمكنك فعلها بطريقة ستزيد مقدار الهدوء في يومك إلى الحد الأقصى. لا يتعلق هذا كثيراً باختيارك التمارين، وإنما بالطريقة التي تمارسها بها.

الأخبار الجيدة هي أنه ليس عليك استبدال الرياضات التنافسية أو تلك التي تمارسها ضمن فريق اليوغا أو التاي تشي لكي تصبح هادئاً، بدلاً من ذلك يمكنك أن تستخدم النشاط الجسدي لما تفعله لتعزيز ممارسة الهدوء بأن تكون مندمجاً في اللحظة التي تؤدي فيها النشاط.

النية

غالباً ما تركز اليوغا والأشكال الأكثر باطنية من التمرينات على نية ما تريد تحقيقه حتى قبل أن تبدأ الحركة. لذا أنت مدرك نيّتك، ونيّتك هي ببساطة وعيٌ داخليٌ لما تريد أن تحققه من أفعالك. إنها عملية وعي حول بدء ما تفعله مع نتيجة واضحة في العقل، ماذا تريد لتلك النتيجة أن تكون، وعمل ما سوف تحتاج فعله لتحقيق ذلك. لفعل هذا أنت تحتاج إلى تصفية عقلك من كل شيء باستثناء هذا التركيز، أي الانتباه إلى ما تريد فعله وكيف تفعله.

لم أؤدِّ ضربة أبداً، حتى أثناء التمرين، دون أن يكون لدي صورة واضحة جداً لها في رأسي. أولاً أرى الكرة حيث أريد أن تصل في النهاية: لطيفة وبيضاء ومنتصبة على العشب الأخضر اللامع. ثم يتغير المشهد بسرعة، وأرى الكرة تذهب إلى هناك، طريقها، مسارها، شكلها، حتى سلوكها عند النزول. ثم يكون هناك نوع من التلاشي، والمشهد التالي يظهرني أؤدي نوعاً من الاستدارة التي ستحول الصور السابقة إلى حقيقة. جاك نيكلاوس، بطل غولف محترف

التركيز على النية كجزء من التحضير، إلى جانب التمدد الجسدي، يجعل الجسم والعقل في تناغم، ما يساعد في ضمان أن التمرين تجربة متكاملة. مع ذلك التركيز، وذهنك فارغ من كل شيء آخر، هذا يعني أنك في حالة هدوء، تمضي مع التيار.

التنفس

سوف يساعدك تنفسك على التركيز ويشحنك بالطاقة بينما تتمرن، لذا طبق التركيز على كيفية تنفسك أيضاً. نحن غالباً ما نقطع تنفسنا عندما نتمرن جسدياً بأنفسنا، الأمر الذي لن يعيق العملية فقط بينما نلهث ونغمغم، لكنه طريقة متعبة أكثر لنتبعها. لا يؤمن التنفس بشكل جيد خلال التمرين لعضلاتنا كمية جيدة من الأكسجين بواسطة الرئتين والدورة الدموية فقط، وإنما يخلصنا أيضاً من ثاني أكسيد الكربون، الذي هو حامضي ويزيد تعب العضلات أو تشنجها. الرياضات التنافسية تحديداً تستدعي زيادة في الطاقة، الأمر الذي يتطلب بدوره أكسجيناً أكثر.





حتى إن لم تكن تتبع تعليمات أخرى،

تعلم أن تتنفس بشكل صحيح.

جوزيف بيلاتس

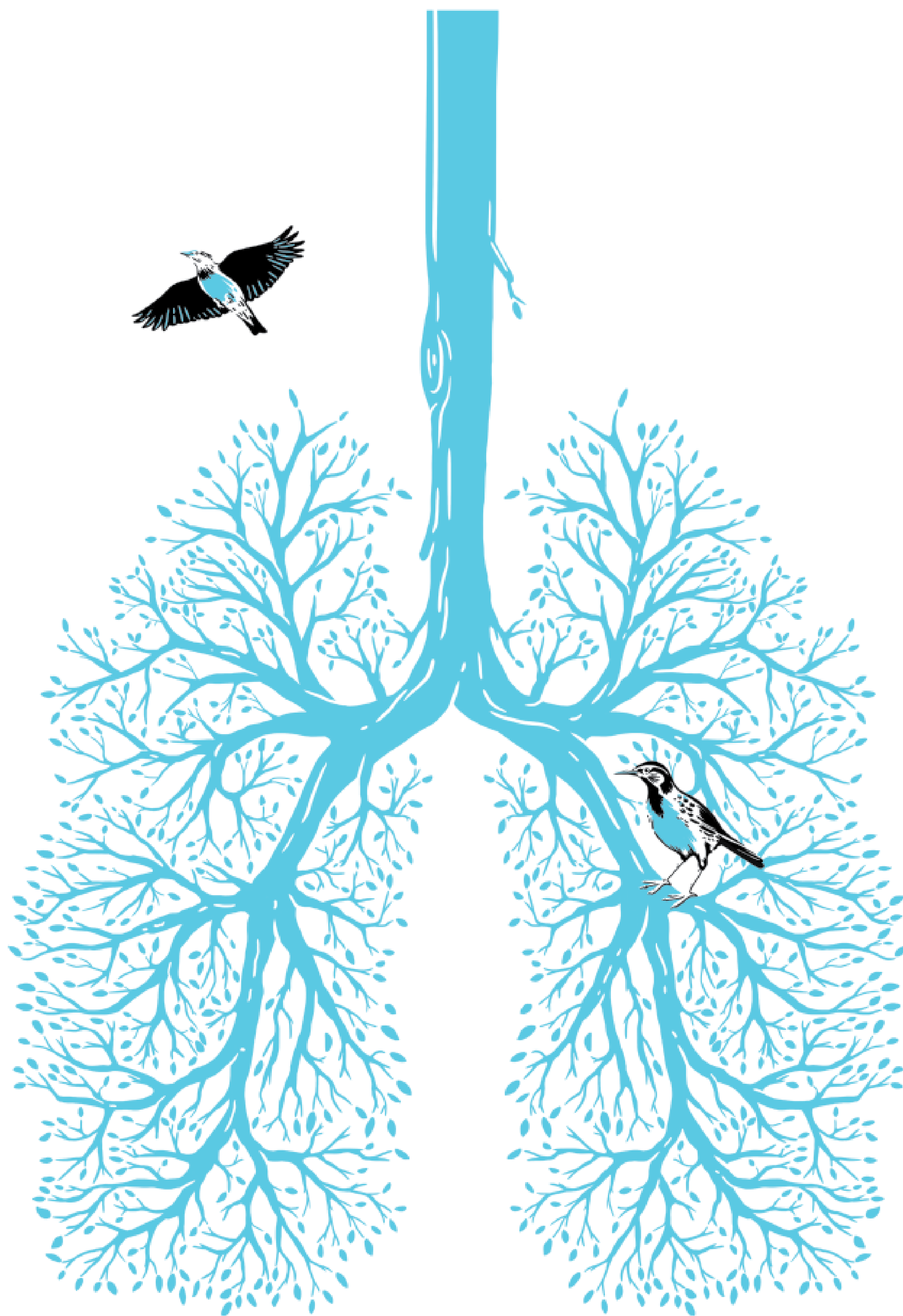
نحن نميل إلى أن نتنفس بسرعة كبيرة وبشكل سطحي جداً خلال التمرين، لذا من المفيد تطوير نمط تنفس ليدعمنا. التنفس الحجابي، إذ نستخدم عضلة الحجاب الحاجز الكبيرة التي تفصل الصدر عن جوف البطن، هو أكثر فعالية لزيادة مقدرة رئتينا، ما يعني أن كل نفس يكون أكثر فعالية. وهو يعرف أحياناً بـ"التنفس البطني" (لأنك تمدد تجويف الرئة نزولاً إلى البطن). من المفيد أن تتعلم كيف تفعل ذلك خارج أوقات التمرين لكي تعرف كيف تطبق ذلك عند التمرين.

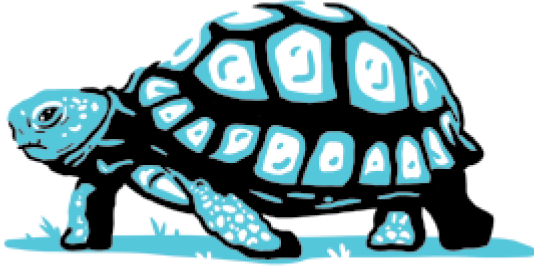
حتى إن كان الأمر لا يبدو كذلك مباشرة، فإن كيفية تنفسك خلال ممارسة الرياضة يجب أن تصبح عملية طبيعية أكثر مع الوقت والتمرين. يجب أن تساعد في جعل أي تمرين تفعله – من اللعب في الجمنازيوم، إلى السباحة أو الأيروبيك – أكثر فعالية، فهو يتحسن ببساطة بالتنفس بشكل أفضل.

يساعد التنفس بانتباه خلال ممارسة الرياضة في خلق الإيقاع الذي يمكن أن يدعم ممارستك الرياضة. مع هذه التمرينات التي تستبدل الجهد بالاسترخاء، يكون الزفير عند الجهد والشهيق عند الراحة.

إكمال التمرين

تتضمن العملية الكاملة للتمرين الراحة، وهي العملية التي يضيف فيها التمدد والاسترخاء فائدة على التمرين الفعلي. يساعد التنفس جيداً خلال التمدد والراحة بعد التمرين العضلات على التخلص من حمض اللاكتيك الذي يتشكل خلال أي تمرين فعلي ويمكن أن يسبب التشنج، وهذه العملية تساعد في موازنة الطلبات الجسدية السابقة التي تقوّينا وتنعشنا.





تمهّل، اهدأ

متى كانت آخر مرة فعلت فيها شيئاً ببطء، باختيارك؟ أو هل يمكنك أن تذكر آخر مرة أُجبرت فيها على فعل شيء ما ببطء، كأن تكون قد علقت في الزحام، أو تأخرت على متن القطار، أو خلف شخص مسنٍّ في طابور السوق، وفعلت ذلك ممتناً واستمتعت بالفراغ الذي خلقه هذا التأخير المفروض في هذا اليوم المزدحم؟

اعتبرها فرصة للتوقف، لتقدير اللحظة، ومراقبة محيطك، والتواصل مع الحياة. تنفس. إنها عادة سوف تعطي نتائج طيبة عندما تصل إلى لحظات مغروسة في الذهن من الهدوء؛ وهي بديل جيد عن غضبك من شيء لا تملك السيطرة عليه.

إحدى أفضل النصائح التي تلقيتها على الإطلاق كانت من مدرب خيول. أخبرني أن أتمهل كي أغدو أسرع. أظن أن ذلك ينطبق على كل شيء في الحياة. نحن نعيش كأنه ليس هناك ساعات كافية في اليوم لكن إذا فعلنا كل شيء بهدوء وحذر، فسننجز الأشياء على نحو أسرع وبتوتر أقل بكثير. فيغو مورتنسن

أحد أكثر التوصيفات لطفاً لفوائد التمهل هو في أغنية سيمون وغارفنكل، أغنية "جسر الشارع التاسع والخمسين" (التي تعرف أيضاً بـFeelin Groovy)، مع إعجابها اللطيف بما يبدو كأنه لطيف وهانئ: مجرد المشي بين الحصى ومراقبة الأزهار تنمو. إنها حالة جيدة للعقل يُطمح إليها.

تمهل وتمتع بالحياة. ليس المشهد فقط هو ما تفتقده عند المضي بسرعة؛ أنت أيضاً تفتقد الإحساس بالمكان حيث أنت ذاهب ولماذا. إيدي كانتور

عام 1986 شنت جماعة معارضة لافتتاح مطعم للوجبات السريعة في روما حملة لدعم الطعام البطيء، وتحول هذا إلى فلسفة البطء في محاولة للتصدي لما كان يحدث في إيطاليا المعاصرة.

إنها ثورة ثقافية ضد فكرة أن الأسرع دائماً أفضل. فلسفة البطء لا تتعلق بفعل كل شيء بسرعة الحلزون. إنها تتعلق بمحاولة فعل كل شيء بالسرعة المناسبة. الاستمتاع بالساعات والدقائق بدلاً من عدها فقط. أداء كل شيء قدر الإمكان، بدلاً من أن يكون بأسرع ما يمكن. إنها تتعلق بالنوعية مقابل الكمية في كل شيء من العمل إلى الطعام إلى الأبوة.

كارل هونوري



اعتنق البطء: كيف تخفف السرعة

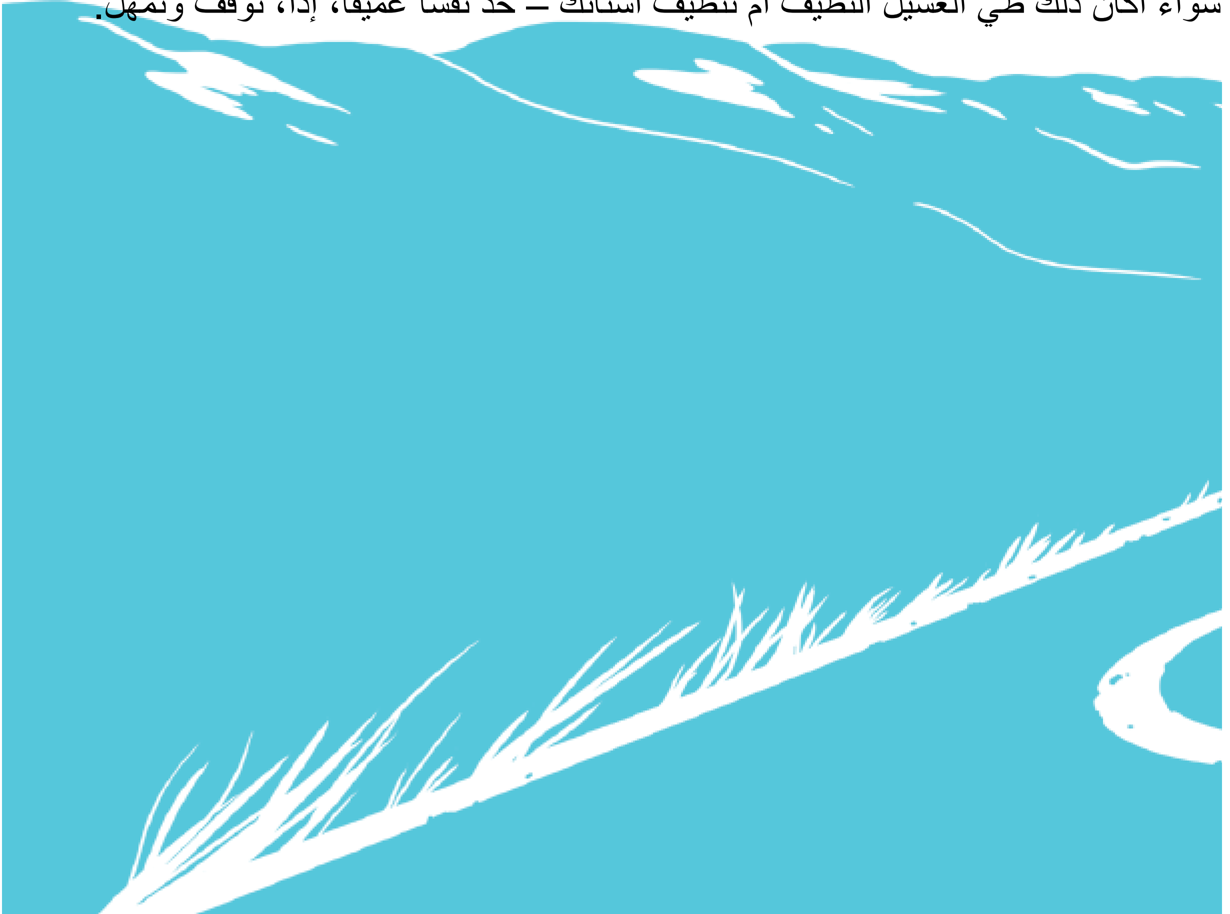
• اترك فراغاً في برنامجك بدلاً من أن تكافح لملء كل لحظة بنشاط ما. سوف يساعدك تخفيف الضغط على وقتك في التمهل.

• خصص وقتاً من اليوم لتطفئ فيه كل الوسائل التقنية التي تبقيك مشغولاً: الهواتف، الحواسيب، أجهزة البيجر، البريد الإلكتروني، التلفاز، الراديو. استخدم هذه الاستراحة لتجلس بهدوء في مكان ما، وحيداً مع أفكارك، تقرأ كتاباً أو تصغي إلى الموسيقا فقط.

• خصص وقتاً لممارسة نشاط واحد على الأقل يشعرك بالسعادة ويبطئك قصداً، مثل: القراءة، الرسم، العمل في الحديقة، اليوغا. حاول أن تعتاد عمل شيء واحد في كل مرة من حين إلى آخر.

• تناول العشاء على المنضدة بدلاً من حمله في حضنك أمام شاشة التلفاز. اجعل وجبتك واحة صغيرة من الهدوء في يومك، سوف يشكرك جهازك الهضمي على ذلك.

• راقب سرعتك دوماً. إذا كنت تفعل شيئاً ما بسرعة أكبر مما تحتاجه ببساطة نتيجة العادة – سواء أكان ذلك طي الغسيل النظيف أم تنظيف أسنانك – خذ نفساً عميقاً، إذاً، توقف وتمهل.



احذر

جدب الحياة



المشغولة.

سقراط



خفف التوتر

التوتر بحد ذاته ليس مشكلة – نحن نحتاج إلى درجة من التوتر للعمل – لكن عندما يصبح التوتر خارجاً عن السيطرة، سواء أكان هذا لأنه أصبح مفرطاً أم لأنه استمر طويلاً جداً وأرهقنا به، عندئذ يكون لدينا مشكلة. التوتر المستمر يخلق في الجسم كميات مستمرة من هرمونات التوتر – الأدرينالين والكورتيزول – ما يبقي استجابة التوتر عالية دون راحة.

إذاً، هو خارج السيطرة.

سواء أكنت تشعر أنك متوتر فعلاً أم لا، هذا ينظمه الجهاز العصبي اللاإرادي. وهذا الجهاز مؤلف من جزأين – الجهاز العصبي الودي (SNS) والجهاز العصبي نظير الودي (PNS) –يعملان معاً لخلق توازن في الجسم. عندما تحتاج الاستجابة إلى الطوارئ أو التفاعل مع الخطر، يرفع SNS الحرارة بإنتاج الهرمونات التي تجعل قلبك يدق أسرع، وضغط دمك يرتفع، ومعدل تنفسك يزداد وعضلاتك تعبئ الطاقة. تتحفز استجابة "الكر والفر" لديك بواسطة SNS.

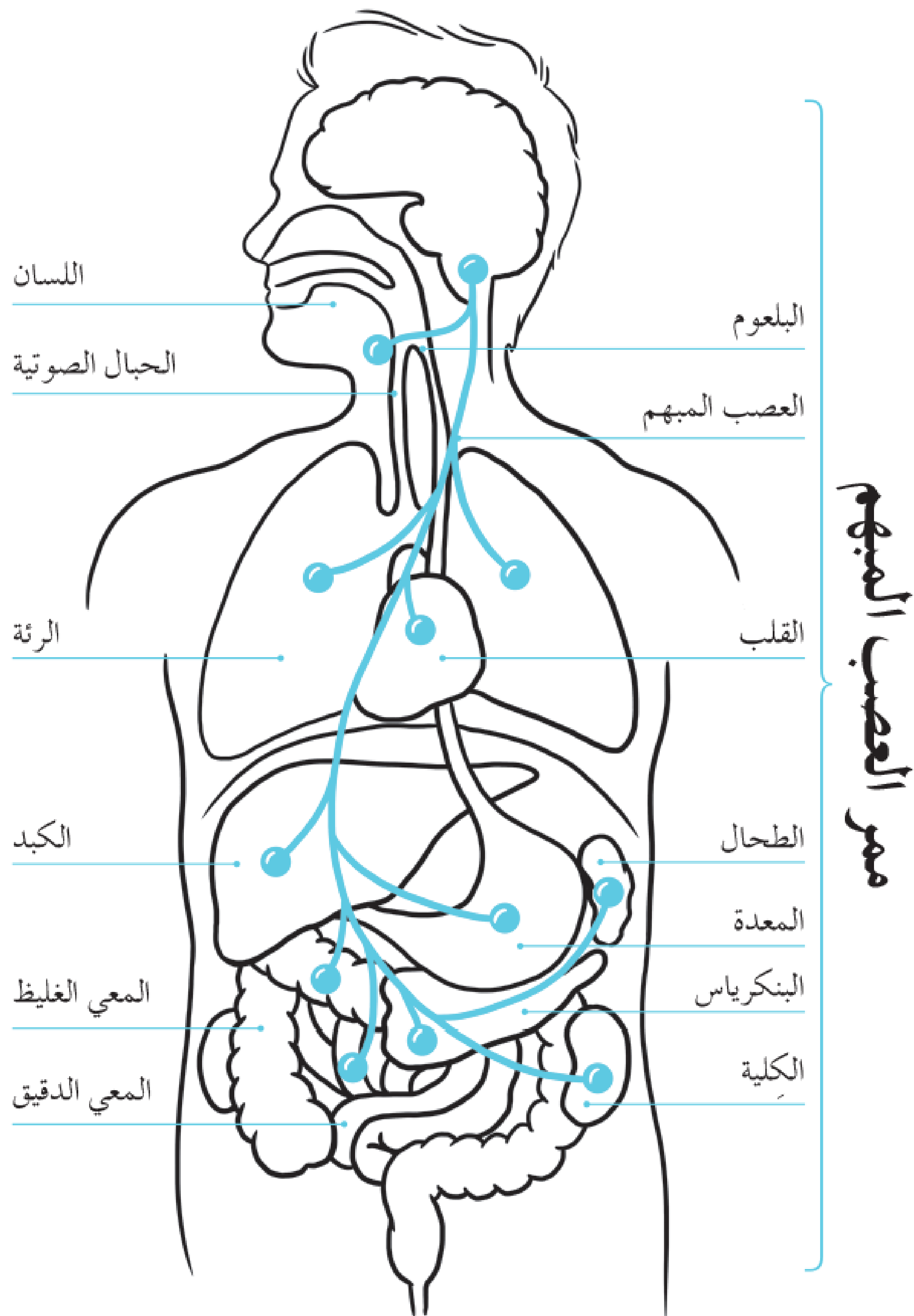
بدوره، يعمل جهازك PNS ككابح لعمل SNS، فيبطئ معدل قلبك، ويريح الجسم، ويسمح بحدوث الهضم ويهدئ كل شيء عموماً. يجري التحكم بـPNS بواسطة العصب المبهم الذي يبدأ من قاعدة الجمجمة ويتجه إلى أسفل الحنجرة، فالقلب، فالحجاب الحاجز فالأحشاء؛ يهدئ كل هذه الأجهزة من الجسم عندما يكون مطلوباً.

في اللحظة التي نشعر فيها بالتوتر، نميل إلى التنفس بشكل سطحي جداً، شد الصدر وتضييقه، حتى عندما نحبس أنفاسنا في بعض الأحيان لا شعورياً. حبس الأنفاس ينشط استجابة "الكر والفر" التي تميل إلى زيادة الإحساس بالتصلب أو القلق أو الخوف. عند هذه النقطة من الجيد أن تأخذ بعض الأنفاس العميقة والبطيئة والهادئة لتنشيط PNS ومواجهة SNS.

وسائل الهدوء

ما يعرفه القليل منا هو أنه يمكننا أن نصل إلى العصب المبهم ونستخدم تأثيره لخلق استجابة تهدئة للتوتر. وإحدى الطرائق التي يمكننا فعل ذلك عبرها هي التنفس. الأنفاس البطنية العميقة والبطيئة التي تجعل تجويف الصدر يتوسع والحجاب الحاجز يتقلص تنشط العصب المبهم وتثير PNS وتحدث استجابة استرخاء.

لست بحاجة إلى انتظار حتى تتعرض للخوف لتفعل ذلك؛ إنه يشكل جزءاً من تقنيات التنفس التي نربطها مع عدد من الرياضات الروتينية مثل: اليوغا، التاي تشي، البيلاتس، التي تستخدمها لإبطاء وتهدئة وإراحة الجسم، ما يساعد ليس في تخليص العضلات من الشد وتحسين مرونتها فحسب، وإنما في تهدئة العقل أيضاً. إذا كان جسدك يخبرك أنه يهدأ، عندئذ يميل العقل إلى تصديق ذلك. وهذا يساعد أيضاً في الوصول إلى حالة تأمل في العقل. الوعي الذاتي لمستويات توترك الشخصية، وأين تظهر النقطة الحدية بين احتمال التوتر وغيابه في حياتك، أمر مساعد في خلق إستراتيجيات للتحكم في هذا وخلق الهدوء في الحياة اليومية، الأمر الذي لا يجعلها سهلة فقط، وإنما مكافئة ومسلية أيضاً.


ممر العصب المبهم
اللسان
البلعوم
الحبال الصوتية
العصب المبهم
الرئة
القلب
الكبد
الطحال
المعدة
المعي الغليظ
البنكرياس
الكِلية
المعي الدقيق


الحدّيّة
النقطة



نوم أفضل

كلما هدأنا، كان نومنا أفضل.

قد تكون هذه العبارة واضحة، لكن جميعنا يعلم كم هو صعب أن نخلد إلى النوم ونحن نشعر بالحماسة أو الانزعاج أو التوتر عامة. ليس هناك ما يفوق الأدرينالين والكورتيزول المنتشر في أجسادنا قدرة على إبقائنا مستيقظين طوال الليل، وإثارة تعبنا وجعلنا أقل قدرة على النوم، ويمكن لهذا أن يصبح دورة شريرة بسهولة: كلما زاد تعبنا، زادت هرمونات التوتر المفرزة لمساعدتنا في الاستيقاظ، ويصبح الوصول إلى واحة الهدوء حيث يأتي النوم بسهولة هو الأكثر صعوبة.

من غير الجيد الانتظار حتى الحادية عشرة كذلك. ما تفعله خلال النهار يؤثر في نومك في الليل، واستثمار لحظات الهدوء خلال النهار سيساعدك على النوم أفضل في الليل.

أفضل النصائح لليالٍ هادئة

• راقب المقدار الذي تتناوله من الكافيين يومياً – ليس القهوة فقط، وإنما المشروبات غير الكحولية الحاوية الكافيين أيضاً – وتجنبه بعد الثالثة عصراً. استبدلها بشاي الأعشاب مثل البابونج أو النعناع التي تهدئ الجهاز الهضمي أيضاً.

• اخرج للمشي، فالعضلات المدربة تنتج الإندروفينات التي تخفض ضغط الدم، وتخفيض ضغط الدم يساعد على الشعور بالهدوء.

• تجنب الأدوات الإلكترونية قبل النوم، أي شيء مثل "الآي باد" أو الهواتف الذكية التي تصدر ضوءاً أزرق يحد تعزيز النوم، فيختفي الهرمون المهدئ الميلاتونين.

• استخدم تمرين التنفس للتحضير لليلة مريحة.

• أبقِ قدميك دافئتين؛ وجد أحد الأبحاث من مختبر النوم في مدينة بازل أن الأقدام الدافئة عند الذهاب إلى النوم تحفز آلية النوم في الجسم.

النوم الذي يحوك فوقنا نسيجاً من العناية عمق حياة كل يوم، حمّام الجهد المحزن، بلسم الذكريات المؤلمة، المسار الثاني للطبيعة العظيمة، الطعام الرئيسي في مأدبة الحياة.

ماكبث (الفصل 2، المشهد II)





حرمان النوم

الشيء الآخر الذي يجب أن نضعه في ذهننا هو أن الحرمان المزمن من النوم مرهق جداً للجسم والعقل. يقدر البروفسور ريتشارد وايزمان من جامعة هيرتفوردشاير، في المملكة المتحدة، أن 60% من البالغين في بريطانيا والولايات المتحدة محرومون النوم – أي أنهم يحصلون على أقل من سبع ساعات من النوم في الليل – الأمر الذي زاد على نحو ملحوظ في السنوات الأخيرة. لذلك نجد الكثير من الناس بعيون متعبة يتجولون حولنا.

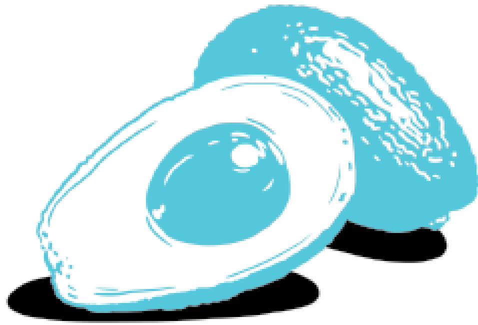
إذا أردت أن تخلق حياةً أكثر هدوءاً، فإن هذا سيدفعك إلى التساؤل: هل أحصل على نومٍ منتظم؟ كل شخص لديه حاجات مختلفة من النوم، لكن لا تقلل الآثار السلبية للحرمان المزمن من النوم، فالتوجه إلى الحصول على الساعات الثمانية المعروفة من النوم في الليل هو مكان جيد لتبدأ منه، أينما كنت في العالم.

60%

من البالغين

محرومون النومَ





الأطعمة الهادئة

هل تشعر بالقلق أم أنك ترتجف لأنك جائع فقط؟

يساعد تناول الأطعمة المغذية في أوقات محددة – أوقات الوجبات! – في منع حدوث تأرجح في مستويات السكر في الدم الأمر الذي يمكن أن يسبب تحرير الكورتيزول (المخصص لتحرير الكربوهيدرات المخزنة من خلايا الجسم)، والذي هو أيضاً هرمون توتر، وسيجعلك وجود الكثير منه تبدو مذعوراً. يساعد الجمع بين البروتين والكربوهيدرات أيضاً في موازنة مستويات السكر في الدم، كما أن اختيار الكربوهيدرات البطيئة التحرر مفيد أيضاً. من أجل وجبة خفيفة مغذية وسريعة، تناول تفاحة ومقداراً من الجبن الصلب (الشيدر جيد)، أو قطعتين من كعك الشوفان مع زبدة الفستق.

سوف يساعدك تناول الطعام بانتظام على الشعور بالهدوء، لكن اختر ما تأكله بعناية ويمكنك عندئذ أن تحصل على فائدة مضاعفة.

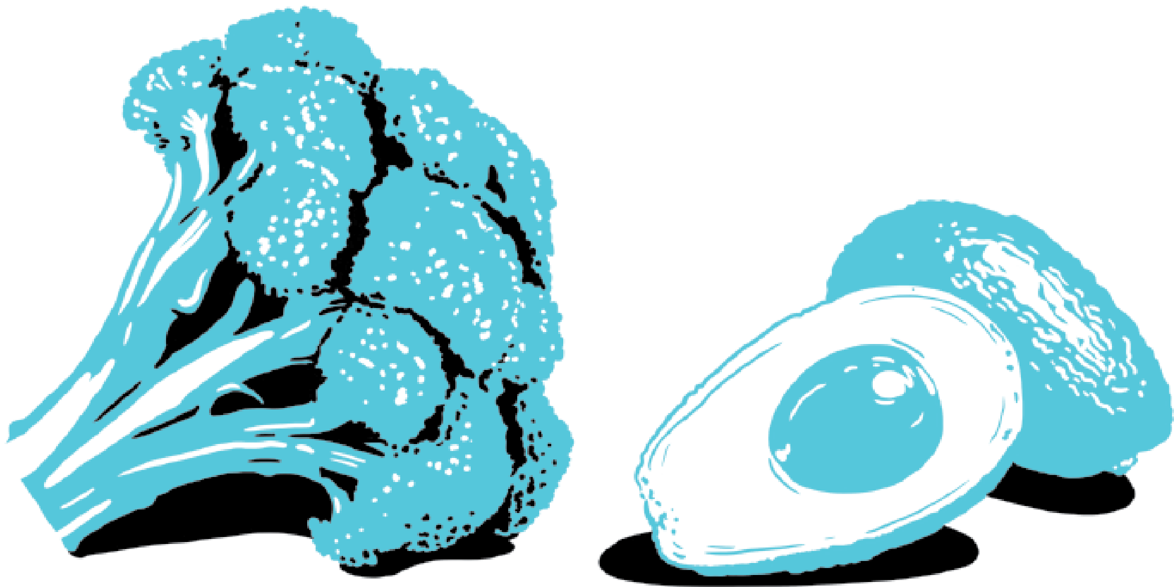


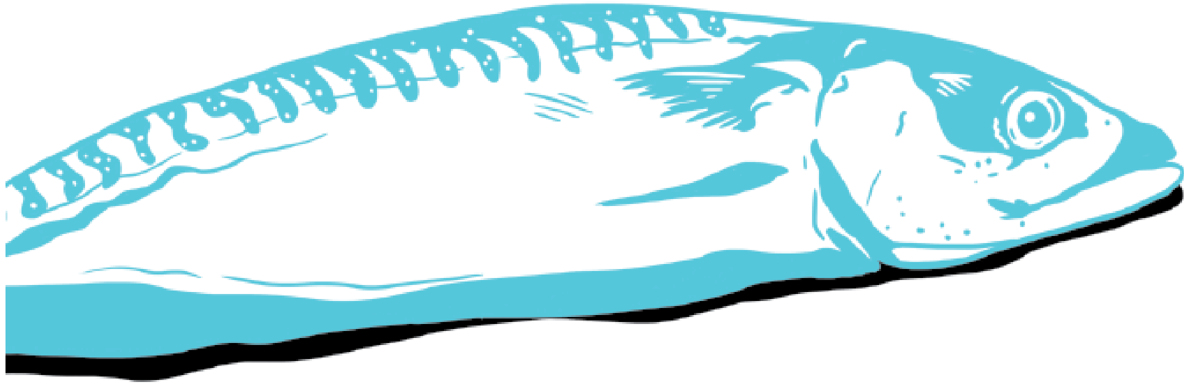
فيتامينات B المركبة

رغم أنه ليس هناك ارتباط مباشر بين الزيادة المتعمدة في كمية فيتامين B، الذي هو قابل للانحلال في الماء وسيطرح مباشرة عند الزيادة، والإحساس بالهدوء، فهناك دليل صغير على أن الفوليك أسيد، والفيتامين B6 وفيتامين B12 تلعب دوراً في سيروتونين الشعور الجيد والناقلات العصبية الأخرى. المصادر الجيدة لها تتضمن دقيق القمح الكامل، والرز الأسمر، والشوفان، والبيض، والأسماك الصدفية، والدواجن، والخضار الورقية مثل السبانخ، والبروكلي، واللوز والعدس.

المغنيزيوم

المغينزيوم هو معدن أساسي لعمل GABA (حمض "الغاما أمينو بيوتريك") في الدماغ، الناقل العصبي الذي له تأثير مهدئ في الجهاز العصبي والعضلات. هو أيضاً ضروري للجسم لربط كميات كافية من السيروتونين، المادة الكيميائية المحسنة للمزاج في الدماغ التي تخلق إحساساً بالعافية والاسترخاء. هو أيضاً مرخٍ عضلي طبيعي، ويلعب دوراً في تخفيف تقلص العضلات والتعب، والتوتر المرتبط بذلك. يعتقد العديد من الخبراء أن نقص المغنيزيوم واسع الانتشار، ومصادر الغذاء الجيدة للمغنيزيوم تتضمن الخضار الورقية، وجنين القمح، وبذور القرع واللوز.





الحمض الدهني الأساسي أوميغا 3

يعرف بأنه بديل عن البروزاك، ولسبب معقول. أجرت جامعة طهران للعلوم الطبية تجربة طبية عشوائية بطريقة التعمية المزدوجة، ونشرت في آذار/ مارس 2008 في **المجلة الأسترالية والنيوزيلندية للصحة العقلية**، وقد وجدت أن إضافة 1 غ من حمض ايكوسابنتانويك أوميغا 3 من النوع الصيدلاني (EPA) كان له تأثير علاجي مكافئ لجرعة يومية من 20 ملغ من الفلوكسيتين (البروزاك) للكآبة السريرية. والدراسات التي أجرتها المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة وجدت أن EFAs الأوميغا 3 الموجودة في الجوز تساعد في إبقاء هرمونات التوتر الكورتيزول والأدرينالين محصورة، رغم أن المصادر النباتية للأوميغا 3 من الأسهل دخولها إلى الجسم، وهي تطلب تحويلاً يكون ضعيفاً لدى بعض الناس. المصادر السمكية الأخرى للأوميغا 3 تتضمن الرنكة والإسقمري والسلمون.

التربتوفان

يجتمع التربتوفان مع فيتامين B6 لإنتاج السيروتونين. تتضمن الأطعمة الغنية بالتربتوفان الدواجن، ومنتجات الحليب، وحبوب القمح، والأفوكادو، والسكواتش (القرع) والحمص.

فيتامين C

ظهر أن فيتامين C، الموجود في الحمضيات، والفلفل، وثمار الكيوي، واللفت، والجوافة، والبروكلي، والطماطم، والبازلاء، مفيد في محاربة التوتر. اختبر الباحثون الألمان هذا بالطلب من

أوقات وجبات الطعام

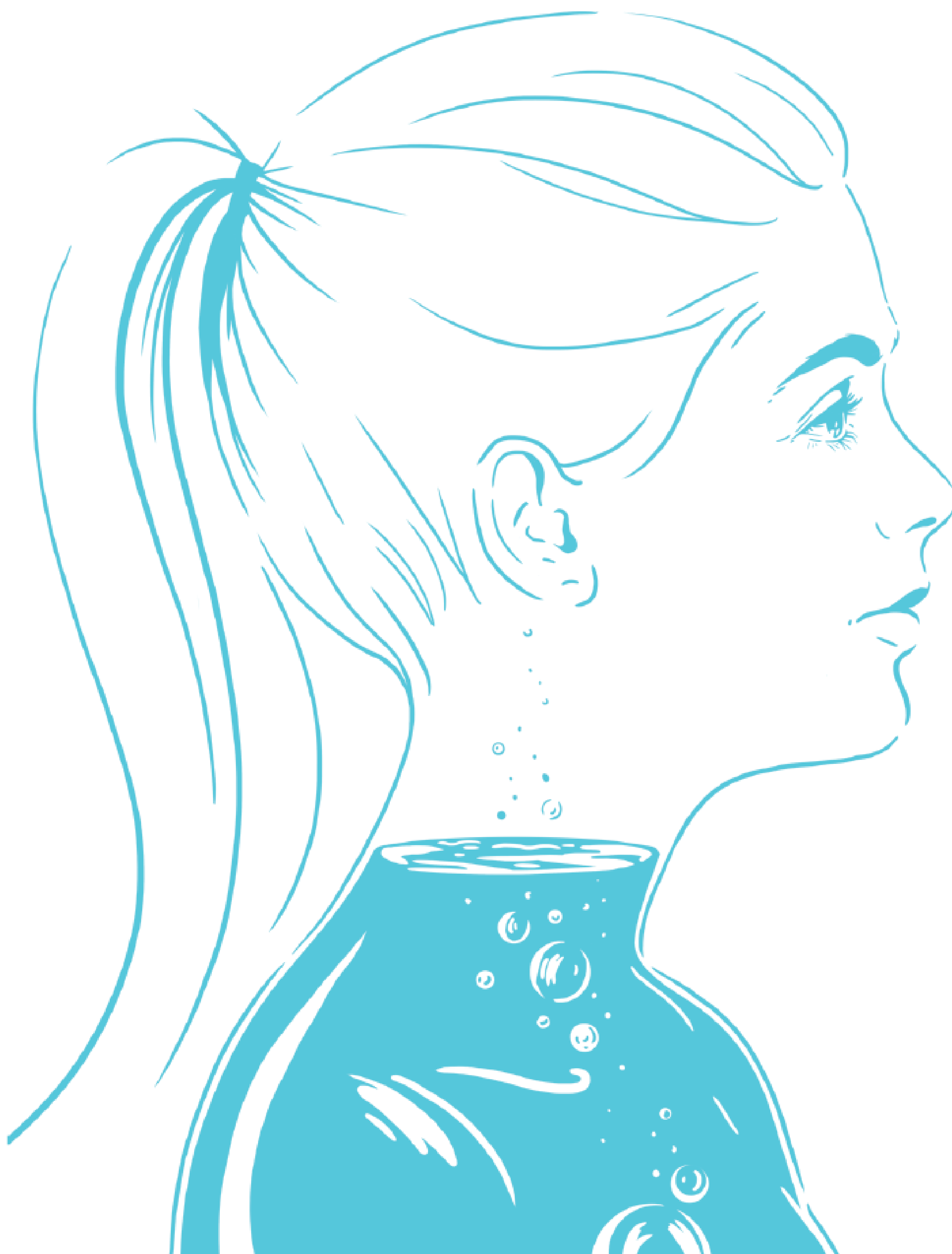
يعمل جهازنا الهضمي أفضل عندما نأكل بطريقة هادئة. الوقوف إلى طاولة المطبخ وتناول وجبة جاهزة من الحافظة التي تم تسخينها في المايكرويف خلال خمس دقائق لا غير ليست طريقة هادئة وممتعة لتناول الطعام. أولاً سترد أحشاؤك على الأمر على الأرجح لأنك تستغلها بهذا الشكل: يحتاج جهاز الهضم إلى طريقة ألطف ليعمل جيداً. جهاز الهضم المتوتر سوف ينتج زيادة من حمض المعدة، ما يسبب حموضة المعدة وارتجاعاً مريئياً، إلى جانب القولون العصبي. يحتاج الطعام أن يمضغ قبل البلع بدلاً من ابتلاعه كما هو: المضغ جزء ضروري فعلي من عملية الهضم. سيكون من المفيد لصحتك وعافيتك أن تأخذ وقتاً لتأكل – بهدوء – وتجعل وقت تناول الطعام شيئاً يمكن تشاركه والاستمتاع به.

لا يمكنني أن أتناول الكعك بطريقة منفعلة. ستقع الزبدة على كفي على الأرجح. يجب دوماً أن يتم تناول الكعك بهدوء. إنها الطريقة الوحيدة لتناوله.

ألجيرنون، من مسرحية *The Importance of Being Ernest*، أوسكار وايلد

اشرب الماء

سوف يساعدك الحفاظ على مستوى الماء في جسمك على الشعور بالتوازن. الطريقة الأفضل للحفاظ على الماء هي في شرب كؤوس عدة من الماء – ماء الصنبور جيد – إلى جانب السوائل الأخرى، كل يوم. إذا كان بولك بلون أصفر فاتح أو بلون القش وكنت تتبول ثلاث مرات أو أكثر على الأقل في اليوم، فأنت على الأرجح في وضع جيد، لكن في حال كان العدد أقل من ذلك فأنت بحاجة على الأرجح إلى رفع كمية السوائل، خاصة إذا كان الطقس حاراً أو كنت تمارس الرياضة. لا تزعج نفسك بالمشروبات الرياضية أو المحاليل المتساوية التركيز التي تحتوي ملحاً وسكراً مضافين، لكن تأكد أن تشرب الماء بعد الرياضة أو جلسة التدليك.





العيش في اللحظة

العيش في اللحظة هو تماماً كل ما يتعلق بالانتباه. إنه ليس التوقف عما تفعله بقدر ما أن تأخذ وقتاً للتركيز بالكامل والتمتع بما تفعله، سواء أكان تحضير وجبة، أم كتابة مقالة، أم التحدث مع صديق، أم قراءة قصة لطفل، أم المشي. لذا يمكنك أن تشترك وتشعر بالمكافأة بالتجربة بدلاً من الاستياء من كثرة الطلب على وقتك الثمين.

إن كنت مكتئباً، فأنت تعيش في الماضي. إن كنت قلقاً، فأنت تعيش في المستقبل. إن كنت في سلام، فأنت تعيش الحاضر. لاو تزه

لتحقيق أقصى استفادة من الوقت أنت بحاجة إلى معرفة كيف تضيّع مساره

متى كانت آخر مرة ضيعت فيها مسار الوقت؟ متى لم تكن على المخطط الذي شعرت كأن حياتك معتمدة عليه؟ هل يمكنك أن تتذكر المرة الأخيرة التي لم تكن مستعجلاً فيها، أو شعرت فيها بقلق أنك ستتأخر عن الشيء التالي الموجود على قائمة أعمالك؟ إذا كان هذا يبدو مألوفاً لك، فإن هذه الحالة هي عكس الهدوء، وربما تحتاج أن تتوقف للحظة وتعيد التفكير: هل كنت منشغلاً جداً في خلق النشاط في حياتك لمجرد فعله، تلك، إذاً، بداية فقدانها معناها.

أحلام اليقظة

تفترض دراسة نشرت في **مجلة العلوم النفسية** وأجراها باحثون من جامعة ويسكونسن و"معهد ماكس بلانك للوعي الإنساني وعلوم الدماغ" أن العقل المتجول يرتبط مع درجات أعلى مما يعرف بالذاكرة العاملة. يحدد علماء المعرفة هذا النوع من الذاكرة بأنه قدرة الدماغ على الاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها في وجه كل ما يصرف الانتباه.

الوجود بدلاً من الفعل

نحن نكون متحمسين جداً لـ"الفعل"، لكن أحياناً يستحق الأمر الوجود فقط، والوجود في اللحظة بدلاً من فعل شيء ما بلا نهاية. أحياناً أن تكون مشغولاً بلا هوادة بنشاطات مختلفة هو تكتيك هرب، طريقة لجعلنا نشعر أننا متصلين عندما يمكن لذلك، في الحقيقة، أن يبعدنا عن الحصول فعلياً على الأفضل في الحياة ويضغط علينا في هذه العملية.

إعادة التفكير كيف تقضي وقتك، وقبول أنه ثمين، ثم تبرير عقلية تفكيرك في فوائد قضائه بإخلاص في اللحظة، بدلاً من قضائه عشوائياً، ستخلق الإحساس الهادئ الذي تبني عليه. من الجيد تماماً أن تتوقف وتأخذ الوقت: أعطِ نفسك الإذن لفعل هذا وأنت تؤدي خطوتك الأولى باتجاه طريقة أكثر انتباهاً في الحياة. راقب طفلاً صغيراً يكتشف: حصاة، انعكاس صورة في بركة، ورقة خريف، صورة إصبع أو حذاء جديداً، كلها بالكامل تُفهم بالتجربة. قد يستغرق الأمر وقتاً، لكن أجرِ قفزة تخيلية إلى الخلف، تذكر ما كنت تشعر به حيال ذلك وحاول إعادة التقاط ذلك الإحساس ثانية.


الحلو لا يفعل شيئاً؛
كم هو جميل
ألّا تفعل شيئاً!

كل فكرة تقدمها، أي شيء تقوله، أي فعل تفعله: يحمل توقيعك.
ثيت نات هانه

لم لا تجعل عاداتك جيدة؟

معظم ما يزعزع إحساسنا بالهدوء هو القلق من الأشياء الخارجة عن السيطرة، مثل المستقبل – أفكار ماذا إن؟ ولكن... ولو... – والأفكار العديمة الفائدة التي تدور وتدور في عقولنا، أو أننا نقضي الوقت نفكر في الأشياء التي هي من الماضي ولا يمكننا تغييرها. الأفكار التي لا تنتهي والتي تلهينا، وفي الواقع لا يمكننا أن نفعل شيئاً حيالها ويمكننا فعل القليل فقط لمساعدتنا في إيقاف القلق.

بدلاً من ذلك ركز بالكامل على ما تفعله في لحظة محددة؛ يساعد التركيز على الحاضر بدلاً مما كان في الماضي أو ما يمكن أن يكون في المستقبل في منع هذه الأفكار المعيقة وغير المفيدة. هذا لا يوقفها بالكامل وإنما يستبدل بها شيئاً آخر، شيئاً أكثر إيجابية وفائدة، وذلك بمجرد التركيز على ما تفعله الآن وفي هذه اللحظة الثمينة. يحتاج الأمر إلى نية متعمدة وممارسة لفعل هذا، لكن مثل أي ممارسة، كلما فعلتها أكثر، أصبحت عادة.

لذا، لِمَ لا تجعل عاداتك جيدة؟

القلق يسحب غيوم الغد لتغطي شمس اليوم المشرقة. آنون


لكن...
لو...
ماذا إن؟

كلمة عن الاستعداد

القلق من الأشياء الخارجة عن السيطرة هو ليس نفسه الاستعداد لها. أن تكون مستعداً طريقة مفيدة لمنع القلق ومقاربة الوضع بهدوء.

يتضمن الاستعداد توقع ما قد تحتاجه من معلومات أو مواد وتنظيمها وترتيبها، سواء أكان هذا استعداداً لوجبة خاصة، أم لمقابلة عمل، أم الذهاب في عطلة، أم تقديم عرض. فكر فيها، اكتب قائمة، اجمع ما تحتاجه، أعطِ لنفسك وقتاً كافياً، كل الوسائل التي يمكنك استخدامها لفعل ما عليك فعله بطريقة هادئة تقلل احتمال التوتر، وتزيد إمكانية الاستمتاع.

يمكن للتدرب عقلياً على الوضع، أي أن تعيشه في عقلك، أثناء التجهيز لمناسبة أو حدث، أن يساعد أيضاً. لكن حالما تفعل هذا، لا تعمله مراراً وتكراراً، لكن اعلم فقط أنك بالاستعداد قدر ما تستطيع، يمكنك أن تتعامل مع الوضع من موقع من الثقة الهادئة.

أعطني ست
ساعات لأقطع
شجرة وأنا سأقضي
الساعات الأربع
الأولى في شحذ
الفأس.

أبراهام لينكولن



بناء وعي الجسم

إحدى الطرائق لجعل تركيزك محصوراً في الحاضر هي في ممارسة الوعي الجسدي. نحن نقضي الكثير من الوقت "في رؤوسنا" حيث تبدو أجسامنا كأنها مفصولة عنها. لكن تدريب الوعي الجسدي بانتظام، كبداية لتمرين التنفس، طريقة رائعة للدخول في اللحظة. ابدأ من هنا:

• اجلس مرتاحاً، وظهرك مسنداً، كلتا قدميك مرتاحة على الأرض.

• أطبق قبضتيك وأرخها، افتح أصابعك على اتساعها.

• هز يديك.

• ارفع ذراعيك إلى مستوى الكتف، اطوِ مرفقيك ثم اجعل ساعديك يتحركان بلطف إلى الأعلى والأسفل مثل ماسحات الزجاج الأمامية.

• ارفع واخفض كتفيك: دور الأول، ثم الآخر، ثم كلتا الكتفين معاً إلى الأعلى والخلف والأسفل.

• انظر إلى الأمام، اخفض ذقنك، ثم حرك رأسك نحو اليمين أولاً، ثم إلى اليسار، مخفضاً أذنك باتجاه كتفيك.

• اعزل عضلات بطنك السفلية، شُدّ وارخِ القسم السفلي من بطنك.

• شُدّ وارخِ كلاً من ردفيك، ثم الاثنين معاً.

• ارفع واخفض إحدى ساقيك، ثم الأخرى، اثنِ كاحليك وحرّك أصابع قدميك إلى الأعلى والأسفل.

• ارفع قدماً من قدميك، اثنها للأعلى والأسفل، ودوّر الكاحل أولاً باتجاه عقارب الساعة ثم بالعكس. كرر هذا مع القدم الأخرى.

• توقف. أغمض عينيك، وفي عين عقلك زُر ثانيةً كل جزء من جسمك عزلته للتو.

الآن أنت مركز، ابدأ تمرين التنفس.

مارس الوجود. عانق المكان حيث تحدث الحياة. إيكهارت تول

ابدأ الآن بخطوات صغيرة وتراكمية، ما سيساعدك على الانتقال إلى طريقة أكثر تركيزاً في الحياة الأمر الذي سيساعد في خلق الهدوء في حياتك اليومية.



الهدوء في المنزل

يساعدك التركيز أن تذهب إلى البيت في اللحظة. وكل مرة تذهب إلى هناك وتدرك حالة السعادة التي لديك، تأتي السعادة. ثيت نات هانه

في عالم مثالي منزلك هو واحة هدوئك. المكان الذي تجد فيه عند نهاية اليوم الملجأ الآمن من ضغوط العالم ومتطلباته. وإن لم تكن تشعر بذلك، افعل خطوات لجعله يصبح كذلك.

لكن لكثيرين، المنزل هو مكان عمل أيضاً – يقدّر أن واحداً من سبعة منا يعملون الآن من المنزل أو يؤدون العمل عن بعد في بعض الأحيان – لذا إن لم تكن محظوظاً كفاية لامتلاك مساحة عمل منفصلة كلياً، قد يكون من الصعب الحفاظ على الاثنين منفصلين. وبكون إمكانية التواصل ممكنة بواسطة الحواسب، والهواتف الذكية، و"الآي باد" و"اللابتوب"، يبدو أحياناً أنه ليس هناك سبب لإيقاف العمل أبداً.

بعض الأشخاص مدربون كفاية للتوقف والفصل، بينما يحاول الآخرون الحفاظ على مكان واحد خالٍ تماماً من العمل. قد يكون هذا غرفة نومك، أو الحمام، أو حتى المطبخ. اجعل هذا المكان ملاذاً حيث يمكنك أن تفعل أي شيء يمكنه أن يريحك دون إلهاء، سواء أكان هذا الطبخ، أم الاستماع للموسيقا، أم القراءة، أم ممارسة الرياضة، أم تقاسم وجبة، أم التحدث إلى عائلتك، لكن في بيئة من الهدوء.

إعداد ملجأ هو تماماً

خلق مكان لا تحتاج فيه

إلى إنجاز أي شيء.

جولي مورغنسترن

خبيرة إدارة الوقت ومستشارة إنتاجية





عموماً تبعث على الراحة والهدوء،

تعزز الصفاء وتزيل التوتر.

لوّنّي بالهدوء

وفقاً للمعرفة الهندوسية القديمة هناك شاكرات عدة في الجسم ترسم كل واحدة بلون من ألوان قوس قزح. يعتقد أن طاقة اهتزاز كل لون تملك تأثيراً ما في شعورنا:

• مع أن الأحمر لون محفز قوي لاستدعاء الهدوء، فإن ألوان الزهري الفاتحة والوردي الشاحب يمكنها أيضاً أن تحسن وتهدئ المزاج.

• البرتقالي المحمر لكن اللطيف، المشمشي أو الزعفراني، سيحسن المزاج، ويساعد في التخلص من الاكتئاب والوحدة والملل. هو أيضاً لون المتعة.

• الأصفر القوي ليس جيداً لكن الليموني الفاتح منعش وباعث على التفاؤل، يحسن وينعش المزاج دون أن يكون زاهياً.

• الأخضر هو لون التوازن والتناغم، هو مرتبط بالحكمة – الأخضر الغامق هو المقصود هنا – والسلام، يرمز له بلون الزيتون.

• نغمات الأزرق بالعموم تبعث على الراحة والهدوء، تعزز الصفاء وتزيل التوتر.

• النيلي والليلكي والألوان البنفسجية الأخرى هي ألوان روحية جداً مرتبطة بالشفاء، تساعد في موازنة الطاقة العصبية المرتبطة بالخوف والإحباط.

أسرار الرائحة

لأن حاسة الشم ترتبط مباشرة بمركز الذاكرة والمركز العاطفي في الدماغ، استخدام الرائحة في بيتك يمكن أن يخلق بيئة مهدئة. اختر الروائح التي لها تأثير مهدئ لك أو جد واحدة تحبها واستخدمها لتصبح مرتبطة بالهدوء. إذا كنت تخلق وقتاً للجوء سلمي، كرر استخدام الرائحة التي تمتعك، ثم ستبدأ أتوماتيكياً الشعور أنك أكثر هدوءاً عندما تشمها.

العديد من الزيوت الأساسية – التي يمكنك أن تضيفها إلى مياه الاستحمام، أو إلى زيت التدليك إلى ناشر الرائحة في الغرفة إما بشكل مفرد أو مجتمع – لها أيضاً خصائص علاجية:

• البابونج: له رائحة منعشة لكن خشبية قليلاً، وهو لطيف كفاية ليستخدم

للأطفال، وهو معروف بأنه يشجع الهدوء والسلام، بينما يسكن العضلات المتعبة ويستخدم غالباً للمساعدة على النوم. يمكن أيضاً أن تستخدم أزهار البابونج لإعداد الشاي.

• خشب الصندل: زيت مرخٍ وتأملي، مع تاريخ مقدس يعود إلى 4000

عام، إذ تشير المراجع إلى أنه وجد في الكتابات الصينية والسنسكريتية. يستخدم عموماً من أجل رائحته المهدئة.

• البرتقال: من زهر شجرة البرتقال، هذه الرائحة الخفيفة الناعمة تهدئ

وتسكن وتحضر مشاعر السلام.

• اللافندر: تساعد هذه الرائحة المهدئة في موازنة الجسم والعقل، تسكّن

العضلات المتعبة وتساعد على النوم. هناك دليل صغير يظهر أنها يمكن أن تساعد في تقليل حدوث نوبات الصرع بسبب تأثيرها في الجهاز الطرفي.

• إبرة الراعي: تأثيره منشط ومهدئ، وهو يساعد أيضاً في موازنة

هرمونات التوتر التي تنتجها الغدة الكظرية.

ملجأ البيت

أن تجعل بيتك نوعاً من الملاذ من سرعة الحياة المحمومة، حيث يمكنك أن تستعيد الهدوء وتعيش اللحظة فعلياً، هو أمر يستحق الجهد الصغير الذي يأخذه. المحافظة على بيئة ببيتك بنظام وسعادة، مع ألوان مهدئة وموسيقا ونباتات منزلية، على سبيل المثال، كلها تساعد. يمكن أيضاً لتخصيص بعض الأوقات المنتظمة من الراحة، متحررين من التصنع المفرط، أن يكون مفيداً. تعمد الحفاظ على أوقات خالية لـ"عدم فعل شيء"، فيمكن أن توقف الضغط، ويسمح لك ذلك بفعل ما تريده تماماً: اجلس واحلم أحلام اليقظة، اخرج للمشي، اقرأ كتاباً أو اغطس في حمام رفاهية مع شموع عطرة في بداية الليل.

غرفة نومي هي ملاذي الآمن. إنها كالملجأ، وهي المكان حيث أفعل كمية لا بأس بها من التصميم، من حيث المفهوم، إن لم يكن حرفياً. فيرا وانج

تخلص من الفوضى وأوجد مساحة

هل تشعر أحياناً أنك مغمور بكمية الأمتعة التي تملكها، إذ إنها تحتل المساحة وذلك يعني أنك لا تستطيع أبداً أن تجد ما تبحث عنه؟ ليس هناك طريقة أفضل لخلق بيئة هادئة تعيش فيها من تخليص بيتك من الفوضى. من الصعب أن تشعر بالهدوء عندما تفقد مفاتيح سيارتك مرة ثانية، أو لا تستطيع أن تجد زوجاً نظيفاً من الجوارب، أو يكون إيصال غسيل الملابس قد ضاع إلى الأبد. البحث عن الأشياء يضيّع الوقت ويحبطنا.

لا تعلم كم هو مفيد ألا يكون لديك هناك شيء في بيتك، ولن تصدق كم هو جميل! ويليام موريس

• فرّغ سلات المهملات بانتظام، ضع الصحف في صندوق التدوير واغسل يديك بينما تنتظر الإبريق كي يغلي، ابقَ مسيطراً على الأشياء.
• أعطِ الأشياء التي لم تعد تريدها أو تحتاجها إلى أصدقاء، أو متاجر خيرية، أو مركز التدوير، واتبع قاعدة "واحد يدخل–واحد يخرج" مع المواد الجديدة.
• رتب سريرك – أو اطوِ اللحاف ومسّد الوسائد – سيجعل هذا الغرفة مباشرة تبدو أرتب.
• اشترِ أشياء أقل، كم عدد علب جل الاستحمام نصف المملوءة التي تحتاجها فعلاً لتأخذ مكاناً في حمامك؟
• اخلق أنظمة سهلة لتخزين الأساسيات: خطافات للمعاطف، صناديق عليها علامات، صندوق للمفاتيح... نظام يستخدمه أي شخص.
• لا تغادر الغرفة أبداً فارغ اليدين: خذ معك أي فناجين ملوثة أو ثياب تحتاج إلى وضعها بعيداً، أو النفايات إلى سلة المهملات.
• توقف قبل أن تخزن؛ التخزين يعني أنك لن تستخدم هذه الأشياء كثيراً، لذا خزن ما هو أساسي فقط.
• أمضِ خمس دقائق قبل النوم لترتيب غرفة الجلوس والمطبخ، كي تبدأ الصباح على نحو مرتب وهادئ.

الحياة الحقيقية تعاش عندما تحدث التغييرات الصغيرة جداً. ليو تولستوي

إذا كانت الموسيقا غذاءً للحب...

استخدم الموسيقا في بيتك لتخلق مناخاً من الهدوء. يمكنك أن تشغلها بلطف كخلفية، أو يمكنك أن تستمع لها بفعالية أكبر كجزء من ممارسة التأمل، مركزاً عليها وحدها لتنظيف وتهدئة عقلك مما يصرف الانتباه. يمكن أن يكون للموسيقا أيضاً ارتباطات عاطفية بمشاعر الاطمئنان والأمان والهدوء.

تكون الموسيقا مهدئة عندما يكون إيقاعها أبطأ من دقات قلبنا. وكذلك عندما تتناغم مع نمط الأمواج ألفا في دماغنا، المرتبطة بالاسترخاء والهدوء العميق. الأمواج ألفا لها تردد رنين شومان نفسه، تردد الحقل الكهرومغناطيسي للأرض. عندما تكون أمواج دماغنا على الإيقاع ألفا، نكون متناغمين كثيراً مع طاقة الأرض ويجعلنا هذا نشعر بالثقة.

أظن أنه ليس علي أن يكون لدي رغبات بشرية أخرى، إن أنا امتلكت الكثير من الموسيقا. يبدو أنها تنشر القوة في أطرافي والأفكار في دماغي. تبدو الحياة تستمر دون جهد عندما أمتلئ بالموسيقا. جورج إليوت

اختر الموسيقا التي تحقق هذه الشروط:

- أجنحة التشيللو لباخ.
- موسيقا جيتار لسيجوفيا.
- أجراس الرياح.
- موسيقا الإناء التيبيتية.
- موسيقا المنظر البحري والحيتان.
- مقطوعات البيانو.
- الأناشيد الغريغورية.

قلبي، الممتلئ حدّ الفيضان،
غالباً ما تواسيه وتنعشه
الموسيقا عند المرض
والإرهاق.

مارتن لوثر



الهدوء في العمل

عُلم أخيراً عبر ”الجمعية الخيرية للصحة العقلية“ في المملكة المتحدة (MIND) بأن التوتر له كلفة يكلف تعادل الوباء الذي يكلف 26 بليون جنيه بريطاني، فالتوتر في مكان العمل هو مشكلة شريرة ومتزايدة على مستوى عالمي، وكلفة ارتداء وجه سعيد ليست فردية كثيراً، فلها أيضاً أثر واضح في إنتاجية مكان العمل.

بمعرفة كم من الوقت نمضي في العمل – الحد أدنى يرجح أن يكون ثماني ساعات في اليوم، خمسة أيام في الأسبوع، 46 أسبوعاً في السنة –، فإن خلق لحظات هدوء خلال يوم العمل يؤمن استراحة مهمة، ويمكن أن يصنع فرقاً كبيراً بين الاستمتاع بالعمل الذي نفعله أو العكس. ذلك مهم أيضاً لأن المقدار المحدد من الوقت الذي ننفقه للعمل، إن لم يكن مستمراً جيداً، فإنه يمكن أن يتجاوز الحد ويفسد متعتنا والمساحات الأخرى من حياتنا: استراحاتنا، وعلاقاتنا الشخصية، وصحتنا، وغيرها.

كيف نقضي أيامنا يعني، بالطبع، كيف نمضي حياتنا. آني ديلارد

كيف تخلق الهدوء في موقع العمل

أياُ كان نمط شخصياتنا، هناك أوقات في كل يوم عمل يفوتنا فيها الإحساس بالهدوء. التفكير في ما الذي يمكن أن يدعمنا خلال أوقات التوتر– سواء أكان التوتر من عبء العمل، أم المواعيد النهائية، أم التعامل مع أشخاص صعبين أم مجرد الشعور بالإرهاق مؤقتاً –عبر ممارسة التقنيات المحفزة للهدوء يمكن أن يساعدك على المرور عنه.

كي أخلق هدوءاً أكثر في حياتي، اتخذت قراراً حازماً نوعاً ما. غيرت المستشفى، فأصبحت رحلتي إلى العمل هي 12 دقيقة سيراً من المنزل. هذا يعوض كثيراً الإجهاد والساعات الطويلة.
د. سيمون إيكلز، استشاري حوادث وطوارئ

أفضل النصائح لخلق لحظات من الهدوء في يوم العمل:

• انشغل بقليل من المشي قبل مغادرة المكتب وبعدها، حتى إن كان هذا يعني أن تنزل من الحافلة قبل موقف وتكمل الجزء الأخير من الرحلة سيراً، سيخلق هذا فراغاً صغيراً في اليوم يمكنك أن تستجمع فيه أفكارك وتخطط الجزء التالي من يومك.

• خذ استراحة غداءك كل يوم – ليس فقط لتتناول شيئاً ما مغذياً يحافظ على توازن السكر في دمك – وإنما لتحصل أيضاً على وقت في الخارج للحصول على بعض الهواء المنعش وضوء النهار (ضوء الشمس عندما يتوفر) من أجل مشوار قصير لإراحة رأسك وشحن جسدك، حتى لو كان هذا حول البناء.

• اهتم بمهمة واحدة كل مرة، فتعدد المهام أمر معادٍ عند الحديث عن المحافظة على الهدوء: أعدّ قائمة، حدد أولوياتك وشق طريقك خلالها.

• كن واقعياً حول ما يمكنك أن تنجزه حتى لو كانت قائمتك طويلة. إذا كانت مرتبة وفق الأولوية وأنت قادر على إنهاء شيء أو اثنين في اليوم، اهتم بالأولويات الباقية في اليوم التالي.

• اعمل في ضوء جيد؛ طيف الإضاءة الكامل هو الأفضل لأنه يساعد في تحسين المزاج وهو مفيد تحديداً لأشهر الشتاء حين تكون ساعات النهار قصيرة.

• ضع على شاشة التوقف في حاسوبك منظراً هادئاً، ربما منظر ريفي جميل أو بحيرة أو نهر، إنها تستغرق دقيقتين كل ساعة لتفعل ذلك.

• اتخذ من النبات المنزلي البسيط صديقاً لك؛ أظهر البحث أن الألوان الخضراء الطبيعية في البيئة تساعدنا في الإحساس بالهدوء.

• حافظ على شرب الماء؛ نحن نصبح عطاشى قبل أن ننتبه إلى ذلك ونبدأ الشعور بالتعب دون أن ندرك لماذا.

عندما وصلت عام 2012، قدمت سياسة إلى كل من البالغين والأطفال للبقاء دوماً في حالة هدوء وتجنب المجابهة. الدقيقة التي تصيح فيها لا يستمع الناس لك، إنهم يركزون فقط على الضوضاء التي تسببها بدلاً من أن يركزوا على ما تقول. جان شاديك، مدير مدرسة في مدرسة شاملة

من المهم جداً أن يكون صوتك هادئاً ساكناً دقيقاً عندما تكون مسؤولاً – في قيادة فريق، أو إدارة قوة عاملة، أو الإشراف على حدث – فهو يوحي بالثقة. *On ne règne sur les âmes que par le calme* (يمكن للشخص أن يفرض سلطته على الآخرين بأن يكون هادئاً وواثقاً) كان هذا القول المفضل لونستون تشرتشل، ويبدو أنه خدمه جيداً.





الهدوء في المدرسة والجامعة

رأت ماريا مونتيسوري، طبيبة ومشجعة التعليم المركّز للطفل، أن المكان الهادئ والمنظم للتعليم خدم الأطفال أفضل، وينطبق هذا على مجالات الحياة كافة.

لضرورة الأولى لتطوير الطفل هي التركيز. الطفل الذي يركز يكون سعيداً جداً. ماريا مونتيسوري

أظهر بحث أجري أخيراً في قسم العلوم النفسية في جامعة كارنيجي ميللون، بيتسبورغ، بوضوح، أن بيئة الصف المثيرة جداً، إلى حد أنها تغطي الجدران بلوحات ذات ألوان مشرقة والمواد الأخرى التي تربك فعلاً الأطفال الصغار، حولت انتباههم عما يحاولون تعلمه وأعطت نتائج أضعف مما يتعلمه الأطفال في جو أكثر هدوءاً ومحيط أقل إثارة. ظهر أيضاً أن تطور اللغة يتعثر عندما يكون هناك كثير من الضوضاء في الخلفية من التلفاز أو المذياع.

الانضباط

القدرة على الانضباط هي أن يتمكن الشخص من التعلم. مساعدة الأطفال على التركيز على شيء واحد في كل مرة، ولوقت طويل، في بيئة هادئة دون انتباه مشتت من شخصٍ بالغ، يمكن أن تساعد.

• تعلم مهارة: العزف على آلة موسيقية، أو حل كلمات متقاطعة مناسبة للعمر، أو بناء منزل ليغو، أو التلوين ضمن الخط.

• وجبات منتظمة ووجبات خفيفة مغذية: يتفاعل الجسم مع المستوى المنخفض من سكر الدم بتحرير الأدرينالين. أبقِ الأشياء مستقرة بالغذاء، لكن تجنب السكريات "السريعة" التي يمكن أن ترفع المستوى.

• استخدم ذلك الجسم: تخلص من الطاقة الجسدية الزائدة وعزز الإندروفينات المحسنة للمزاج بالتمرين المنتظم.

• حضروا كعكة: اتبعوا الوصفة، اعملوا معاً، انتظروا النتيجة المجزية.

• ركبوا الصور التركيبية، أو العبوا ألعاب المنضدة معاً. فكرة قديمة لكنها تعزز التركيز والاتصال الهادئ.

قلة الاكتراث

بينما الأطفال يكبرون، يمكنهم أن يطوروا القدرة على قلة الاكتراث للضوضاء والنشاط الخارجي الذي قد يلهيهم، وهذه مهارة يمكن فعلاً أن تساعدهم لاحقاً في المدرسة والجامعة. ممارسة السلوكات والتقنيات التي تخلق الهدوء يمكن الآن أن تساعد أيضاً في التعلم وتحسين النتائج لاحقاً.

• عند تعلم الأفعال الفرنسية، أو العمل على حل مسائل رياضية، أو مجرد قراءة كتاب، أطفئ أي مصدر للإلهاء في الخلفية كالتلفاز أو "فايسبوك"، وضع هاتفك الجوال في الوضع الصامت.

• تخصيص وقت كافٍ لفعل شيء ما، وزيادة الوقت تدريجياً من 15 إلى 25 دقيقة، ومن 25 إلى 40 دقيقة، ليعتاد الأطفال التركيز بهدوء لوقت أطول.

• إذا كانت الموسيقا تساعد في إبعاد وسائل التلهية الأخرى، اختر شيئاً ما يحسن نشاط أمواج الدماغ ألفا، وليكن الاستماع لها بواسطة سماعات الرأس.

• الجلوس خمس دقائق دون عمل أي شيء، فقط الجلوس بهدوء والتفكير، ثم مدد الوقت إلى عشر دقائق.

• دون أن تكتبها، هجّئ الكلمات بالمقلوب بصوت عالٍ أو في عقلك. ابدأ بكلمات سهلة مثل قطة وعلبة ثم انتقل إلى كلمات أكثر صعوبة مثل نقانق، أو كافيين، أو إشعاع.

تمرينات التهدئة النوعية

حتى الأطفال الصغار يمكن أن يتعلموا تمرين التنفس للتهدئة، ثم يمكن إشراكهم في تقنيات التخيل وممارسة التأمل كجزء من أوقات الراحة لموازنة النشاطات الأكثر تحفيزاً.





الأشخاص وعوامل التوتر الأخرى

تجنب الأشخاص العدائيين والفظّين؛ إنهم يزعجون الروح. من قصيدة "Desiderata"، ماكس إهرمان

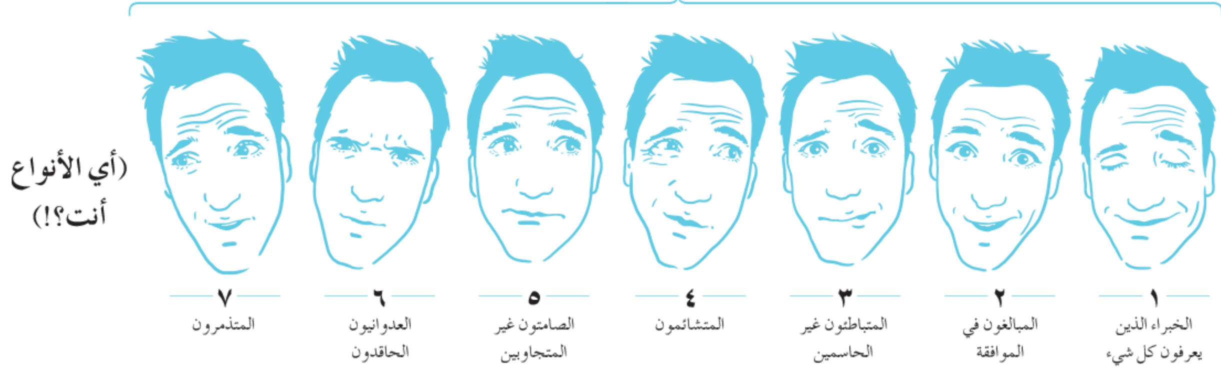
أنت تعلم كيف تجري الأمور، إذ تكون بمزاج جيد تماماً، تشعر بالهدوء، ثمّ بعد خمس دقائق تقضيها في الشركة X، دقات قلبك ترتفع، ومزاجك يتوتر ويستحوذ عليك شعور أنك تود لو تلوي رقابهم.

ما الذي يجعل بعض الأشخاص متوترين جداً مفسدين هدوءك الداخلي؟

جزئياً، يعود هذا إلى أنهم يتعلقون بالمشاعر الثابتة التي نملكها جميعاً، حتى إن لم نعترف بأنفسنا بأننا نملكها، وهذا يمكن أن يرفع مقياس توترنا الداخلي. لكن التعامل مع هؤلاء الأشخاص صعبي المراس هو حقيقة الحياة، وبتعلمك كيف تفعل ذلك أنت تقطع شوطاً طويلاً في خلق الهدوء.

سبعة أنواع أساسية

من النـاس صعبي المراس



حدد عالم السوك الدكتور روبرت برامسون سبعة أنواع أساسية تسبب الصعوبات والتوتر لمن حولها. اكتشف من أي نمط هي شخصية معذبك، تقول النظرية، ويمكنك أن تجد إستراتيجية ملائمة لتخفيف التوتر الذي يسببونه لك.

1- الخبراء الذين يعرفون كل شيء: يمكن تقسيمهم إلى نوعين: هؤلاء الذين ربما يعرفون ما يتحدثون عنه، وهؤلاء الذين "يصبحون" خبراء على أساس القليل جداً من المعلومات التي يقدمونها مع نوع من السلطة، فيكون من الصعب ألا تشعر بالقهر منهم.

2- المبالغون في الموافقة: يظهرون لطفاء وراغبين لكنهم لا يلبونك أبداً. إنهم يثيرون الغضب لأنهم يوافقون على كل شيء في محاولة لكي يكونوا محبوبين، لكنهم يخذلونك على الدوام.

3- المتباطئون غير الحاسمين: أحد أكثر الأنماط تسبباً في التوتر خاصة إذا كنت تعتمد على قراراتهم لأداء عملك.

4- المتشائمون: لا يهم ما تقوله أو كيف تقدمه، إذ يتلقونه دوماً بسلبية وبنوع من القناعة أنه من الصعب غياب الانجذاب إلى أجندتهم السلبية.

5- الصامتون غير المتجاوبين: يستخدم هذا النوع الصمت على نحو هادف للتحكم السلبي بالأوضاع، مزعجين الآخرين، ويمكن أن يكون هذا نوعاً من العدائية السلبية أو الرفض المغيظ للتعاون.

6- العدوانيون بعداء: هؤلاء أساساً هم من يهددون المكتب، الذين يعمدون إلى شق طريقهم بكونهم عدائيين، باستخدام السخرية أو التهكم. يميل النقد إلى أن يكون شخصياً ويتحفز التوتر لديك بتشويشك، أو إحباطك، أو حتى تخويفك.

7- المتذمرون: يتأففون باستمرار بينما يرفضون فعل خطوات لتغيير هذه الأشياء التي يتذمرون منها وهم يتسببون جداً في التوتر لأنهم ينهكونك بينما يرفضون المقترحات المساعدة ويهدرون وقتك.

أي الأنواع أنت؟

من المفيد مراجعة سلوكنا أيضاً، ومعرفة موقفنا الأساسي وكيف قد يسبب هذا التوتر لمن حولنا. لا يوجد أحد منا معصوم، فجميعنا بشر، لكن بمعرفة كم من الوقت نمضي في العمل (في المملكة المتحدة والولايات المتحدة المعدل هو 48–47 ساعة في الأسبوع، ما يتجاوز المعيار الأوروبي المحدد بـ37 ساعة في الأسبوع) متفاعلين مع زملائنا في العمل، نكون مدينين لبعضنا بعضاً لتسهيل إيجاد الهدوء في مكان العمل. تساعدنا المحاولة الفعالة بتقليل التوتر الثانوي في مكان العمل في أن نكون جميعنا أكثر هدوءاً ونعمل أفضل، بفعالية أكبر وتوتر أقل.

مفتاح البقاء هادئاً هو أن أتذكّر أنه إذا كان هناك غضب في الغرفة، فهو لا يتعلق بي. ليس الأمر شخصياً.

بيتر هاروود، خدمات تحكيم واستشارات ونصائح (ACAS)

ولكن الناس ليسوا عوامل التوتر الوحيدة التي نصادفها

وجد باحثون من ”معهد ماكس بلانك للوعي الإنساني وعلوم الدماغ“ وجامعة دريسدن للتكنولوجيا في ألمانيا أن مجرد مشاهدة التلفاز يمكن أن ترفع مستويات التوتر. هناك أوقات قد تكون فيها مشاهدة فيلم رعب مسلية، ويكون ترقّب اللحظة التي تلي قفزك من مقعدك ممتعاً، عندما تعرف أنك في أمان مع كيس الفشار في يدك. لكن التقطير البطيء للسلبية، والأذى، والإساءة والكارثة التي تصف الكثير مما نتشاركه بواسطة التلفاز، و”تويتر“، والألعاب الشائعة، كوسائل تسلية، أو ”الأخبار“، يمكن أن تخرّب الإيجابية وإحساسنا بأن الحياة هادئة ومنظمة.

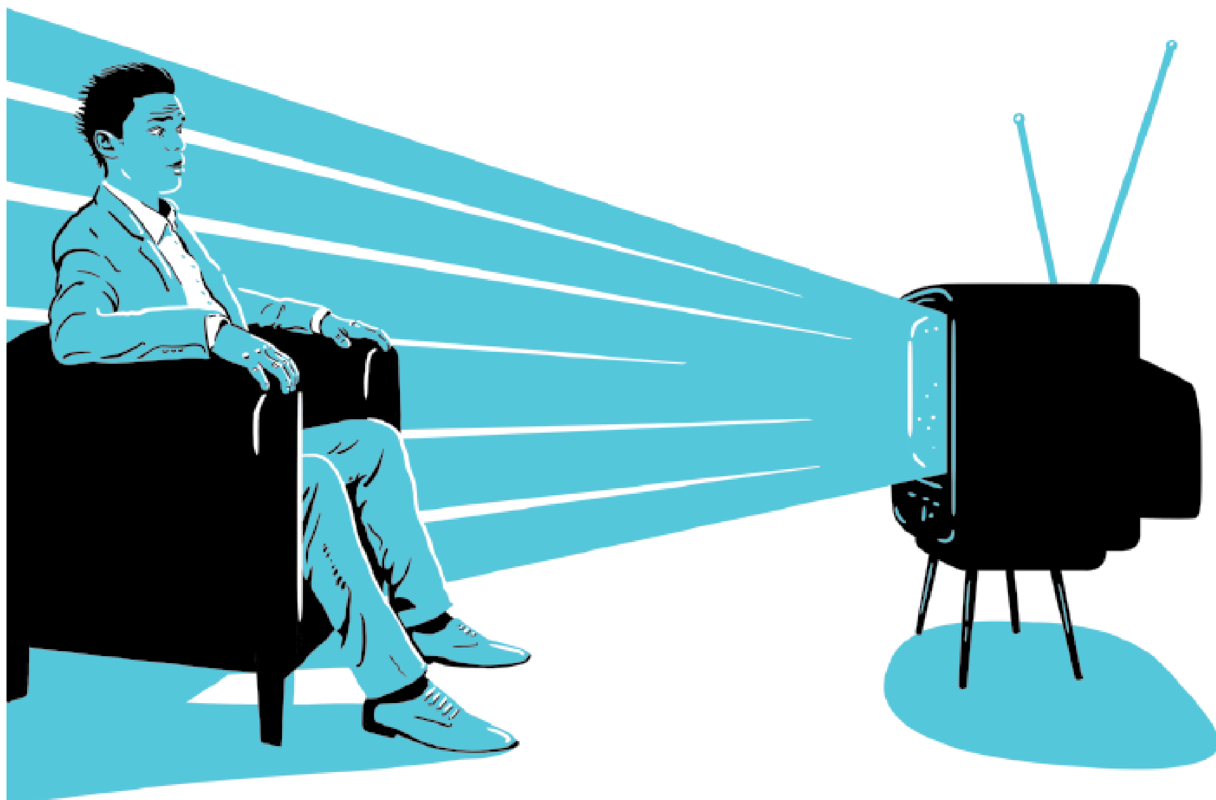
الأخبار السيئة يمكن أن تكون سامة لجسدك

هناك بعض الجدل حول فرضية أن تعريض أنفسنا لوابل مستمر من قصص الأخبار الكارثية –ربما تستغرب، أحياناً، فهل هناك أي نوع آخر؟ – مع الصور التي لا تنتهي من الناس المذهولين، والأطفال الجائعين، والأبنية المدمرة يمكن أن يؤثر في الطريقة التي نرى بها العالم. الحقيقة أن الأخبار تنبهنا فعلاً في الواقع إلى عدد من الأخطار وتجعلنا نميل إلى التركيز على الأخبار السيئة بدلاً من القصص والأخبار الجيدة، فمن الممكن ربما أن يساعد تقليل تعرضنا لذلك في تخفيف شعورنا بالتوتر والقلق.

بالتأكيد، في يوم العطلة وبعيداً عن الوجبة اليومية من أخبار الصحف والتلفاز والراديو، يمكن أن يساهم ذلك في مشاعر الهدوء. لذا إذا كنت مدمن أخبار، فمن الجيد أن تتأكد أن هذه الأخبار متوازنة مع التعرض للتجارب الجيدة والإيجابية والمهدئة للحياة أيضاً.

إنها تثير الجهاز الطرفي باستمرار. القصص المخيفة تحفز إطلاق كميات كبيرة من الهرمون القشري السكري (الكوتيزول). وهذا يرفع الضوابط عن الجهاز المناعي ويمنع تحرير هرمونات النمو. بكلمات أخرى: يجد جسدك نفسه في حالة من التوتر المزمن. مستويات الهرمون القشري السكري العالية تسبب هضماً سيئاً، وتوقفاً للنمو (الخلايا، الشعر، العظام)، وعصبية وقابلية للإصابة بالعدوى. التأثيرات الجانبية الأخرى المحتملة تتضمن: الخوف، والعدائية، والرؤية الضيقة، وتبلد المشاعر.

رولف دوبيلي، مؤلف *The Art of Thinking Clearly*





علاقات هادئة

كيف يمكن للهدوء في العلاقات أن يجعلها أفضل؟

لا يتعلق الأمر بأن تكون متلقياً مستسلماً، وإنما هل بإمكاننا البقاء في اللحظة عند التفاعل مع من نحب، ونحن نقلل كثيراً النظر إليهم عبر منظار التجارب الماضية، حاملين إلى ذهننا كل ما يثقله من ماض وتوقعات، معدّدين عيوبهم أو منفعلين ضدهم من الفور. بدلاً من ذلك، أن نعيش كل لحظة كما تأتي، يمكننا عندئذ أن نقف ونقرر كيف ستكون الإجابة. يبدو ذلك مرهقاً جداً لكن مع الممارسة يصبح استجابة متعلَّمة، كما السابقة، فالاستجابات الأقل مساعدة تم تعلمها، لذا من الممكن تعلم الأخرى الأكثر فائدة.

كيف تخوض هذا الإجراء في الواقع؟

ابدأ بنفسك

سمعنا مرات كثيرة جداً أن كون المرء أنانياً صفة سيئة. هذا إن كان الشخص وضيعاً وغير لطيف مع الآخرين، ولكن إذا كان بإمكاننا إقامة صداقات مع أنفسنا، يمكننا عندئذ أن نعالج علاقاتنا مع الآخرين من نفس منظور الهدوء المتعاطف وغير المبني على أحكام مسبقة. بوضع أنفسنا في مركز التركيز، مثل حصى ترمى في بركة ماء، ينتشر التعاطف الهادئ الذي نشعر به نحو الخارج بإيجابية.

ثم يمكنك أن تمدد وجودك الهادئ باتجاه وجودك في اللحظة التي تعيشها مع الشخص الذي تهتم له. الاستماع عن قرب، والتوقف عن إطلاق الأحكام، وأن تكون موجوداً بالكامل، هو هدية حقيقية، لكن أحياناً تلوّن التجارب السابقة تفاعلاتنا مع الحاضر. قد يكون من الصعب تفسير ذلك، لكن بتبني وضعية الهدوء، يصبح من الممكن العودة واتخاذ نظرة فعالة. هل هذا الشخص يهاجمني، أو أن ما فعلته يصعّب الأمور عليه؟ إزالة الشخصنة يمكن أن تساعد في تهدئة الوضع، وتجعلك قادراً على الوصول إلى قاع أي مشكلة، أو سوء فهم، وحله.

عندما تحب أحدهم، أفضل ما يمكن أن تقدمه هو حضورك. كيف يمكن أن تحب إن لم تكن موجوداً؟ ثيت نات هانه

لفوائد حقيقية

التركيز في العلاقات الحميمة كان أيضاً موضوع دراسة أكاديمية والنتائج كانت لافتة! عام 2004 بحثت جامعة شمال كارولينا في تأثير التدخل "لتحسين العلاقة اعتماداً على التركيز"، وقد وجدت الدراسة أن الأثر الإيجابي لم يكن في رضاهم عن العلاقة، وقربهم من بعضهم بعضاً، وقبول أحدهم الآخر والتفاؤل العام فحسب، وإنما استمرت آثار هذه الفوائد واضحة بعد ثلاثة أشهر. وقد وجدت أيضاً أن ممارسة التركيز الأكبر في يوم محدد ارتبطت بمستويات مرتفعة من سعادة العلاقة لأيام عدة.

ما هو الحب؟ الحب هو غياب الحكم على الآخرين.
الدالاي لاما

لا يتعلق التركيز بإنكار أو دفن مشاعرنا. هو تأسيس علاقة مختلفة لمشاعرنا وتجاربنا، نكون فيها في مقعد السائق. يمكننا أن نرى مشاعرنا وأفكارنا مثل قطار يهدر في المحطة، لكننا فقط من يختار أن يصعد.

ليزا فايرستون، عالمة نفس





أطفال هادئون

كلما كان الأطفال أصغر، كان تمييزهم بين ما يشعرون به جسدياً ونفسياً أقل؛ المشاعر هي المشاعر، سواء أكانت ناتجة عن الجوع أم البعد عمن يحبونه ويعتني بهم، ويحدث التمييز فقط مع الوقت والتطور العاطفي المستمر بينما الطفل يكبر. يأتي تعلّم التمييز بين المشاعر مع الوقت وبمساعدة الكبار الذين يهتمون بالطفل في ترجمتها.

يتعلم الأطفال كيف يترجمون مشاعرهم من استجابة البالغين حولهم. جميعنا رأى الأطفال يمشون بخطى قلقة ثم يسقطون وينظرون إلى أبويهم لمعرفة ما رد الفعل الذي يبدونه. إذا تم تجاهل الضيق الذي يشعر به الأطفال الصغار، فسيتعلمون أن مشاعرهم غير صالحة، وإذا بالغ الكبار في رد فعلهم، فسيتعلمون أن الحياة شيء يجب الخوف منه. الاستجابة الهادئة من الكبير تغرس في الأطفال أن تجربتهم مهمة لكن يمكن السيطرة عليها، وتساعدهم في تبني الحكم الذاتي والمرونة.

اللمسة المهدئة

لأن الرابط الجسدي والنفسي متصلان جداً لدى الأطفال، يكون من السهل في الغالب أن تهدئ الطفل باللمس، فالعناق المريح يكون كافياً في الغالب لتهدئة طفل ثائر. عندما تلف ذراعيك حول طفل في وضع مريح، يساعدهم ذلك حرفياً في الشعور أن مشاعرهم – أو ضيقهم النفسي أو الجسدي – محتوى ومسيطر عليه. لف الطفل الرضيع يمكن أن يشعره بالأمان، وكذلك تدليك الطفل الصغير، وضم الأطفال الذين يتعلمون المشي عندما يكونون منزعجين، ومعانقة الطفل الأكبر، كلها أفعال يمكن أن تساعد وتحفز أيضاً السيروتونين المهدئ للمزاج في الدماغ وارتباط هرمون الأوكسيتوسين الذي يسكّن ويهدئ.

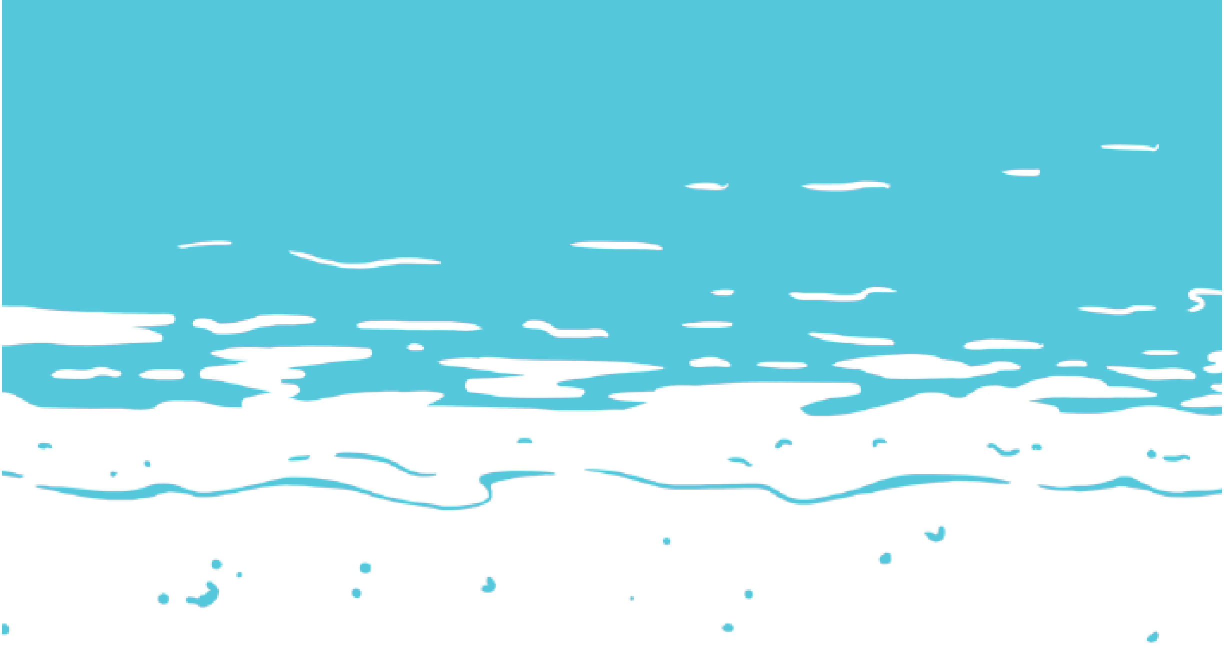
المص سواء مص الصدر عند الرضاعة، أو مص الإبهام أو حتى الدمية، يمكن أن يكون له تأثير مهدئ. لا يرتبط الأمر براحة الطعام فقط، قد يكون هذا أيضاً لأن المص يساعد في تحفيز العصب المبهم وهذا له تأثير مهدئ في معدل التنفس وضربات القلب.

الموسيقا يمكن أن تكون أيضاً ذات تأثير مهدئ في الأطفال من عمر مبكر. تشغيل موسيقا كلاسيكية تتناغم مع موجات الدماغ ألفا له أثر مريح – الموسيقا الباروكية مثل باخ، أو الأناشيد الغريغورية مع إيقاع متناغم بطيء، مثل دقات القلب بمعدل 72 دقة في الدقيقة – أبطأ من دقات قلب الطفل؛ يمكن أن تكون مطمئنة.

بينما يكبر الأطفال، تقل العناية الجسدية اليومية ومقدار اللمسة المُحِبّة الإيجابية التي يتلقونها، فأنت لن يكون عليك أن تحممهم، أو تجففهم، أو أن تحملهم، أو تلتقطهم عندما يسقطون. وعندما يصلون إلى سن المراهقة، قد يجعلهم إدراكهم الذاتي لأجسادهم يخجلون من أي لمسة جسدية، لكن تمسيد الرأس شيء يقبله حتى المراهقون الفظون.



وجد العلماء أيضاً أن غناء الهدهدات يهدئ الأطفال فعلاً. اختبر بحث منشور في **مجلة علم نفس الموسيقا** رد فعل ٣٧ مريضاً، تتراوح أعمارهم من أسبوع إلى أربع سنوات، في مستشفى شارع غريت أورموند في لندن، باستخدام الهدهدات الكلاسيكية بما فيها: "اصمت، أيها الطفل الصغير، لا تبكِ"، و"تأرجحي مارجوري"، و"أومضي، أومضي أيتها النجمة لصغيرةَ"، قبل وبعد كل جلسة يتم فيها قياس معدل ضربات قلب الأطفال وتحديد مستويات ألمهم باستخدام مقياس معياري. فإذا تم الغناء لهم، كان الاثنان ينخفضان. "غنى الآباء لأطفالهم منذ آلاف السنين وكان معروفاً بالفطرة أن هذا يساعد الأطفال على الراحة، لكن من المثير أن تجد دليلاً علمياً يقول إن الهدهدة تقدم فوائد صحية كبيرة إلى الطفل"، قال نيك بيكيت الذي قاد البحث. وكلما كان الصوت الذي يغني مألوفاً ومحبوباً أكثر، كان ذلك أفضل بكثير!



مهارات التنفس والتأمل

يمكن تعليم الأطفال الأكبر مهارات محددة لتهدئة النفس مثل تمرينات التنفس لاستخدامها عندما يشعرون بالحماسة المفرطة أو العصبية. تعلّم عدد من المدارس الابتدائية والثانوية اليوم تقنيات التنفس للطلاب لتساعدهم في التعامل مع أعمالهم المدرسية بهدوء وتركيز أكبر، في محاولة لتقليل توتر الامتحان وتحسين الدرجات. وفي مدرسة كادامبا في ديربيشاير، المملكة المتحدة، يتعلم الأطفال مهارات التأمل كجزء من منهاجهم. في الولايات المتحدة، في مؤسسة ديفيد لينش، ينفذون برنامج الوقت الهادئ منذ سنوات عدة، إذ ثبت أنه يساعد الطلاب في أداء أعمالهم المدرسية بهدوء وتركيز أكبر.

الروتين

يمكن مساعدة العديد من الأطفال أن يديروا حياتهم بهدوء بالروتين الذي يتضمن وجبات منتظمة، للحفاظ على مستويات سكر الدم لديهم مستقرة، والتمرينات المنتظمة للتخلص من الطاقة المفرطة، والراحة المنتظمة للحصول على الراحة والتعويض، وأوقات منتظمة للذهاب إلى النوم لتجنب مشكلات مثل فرط النشاط الذي يمكن أن يكون مرتبطاً بفرط التعب وينتج زيادة من هرمونات التوتر للتعويض.





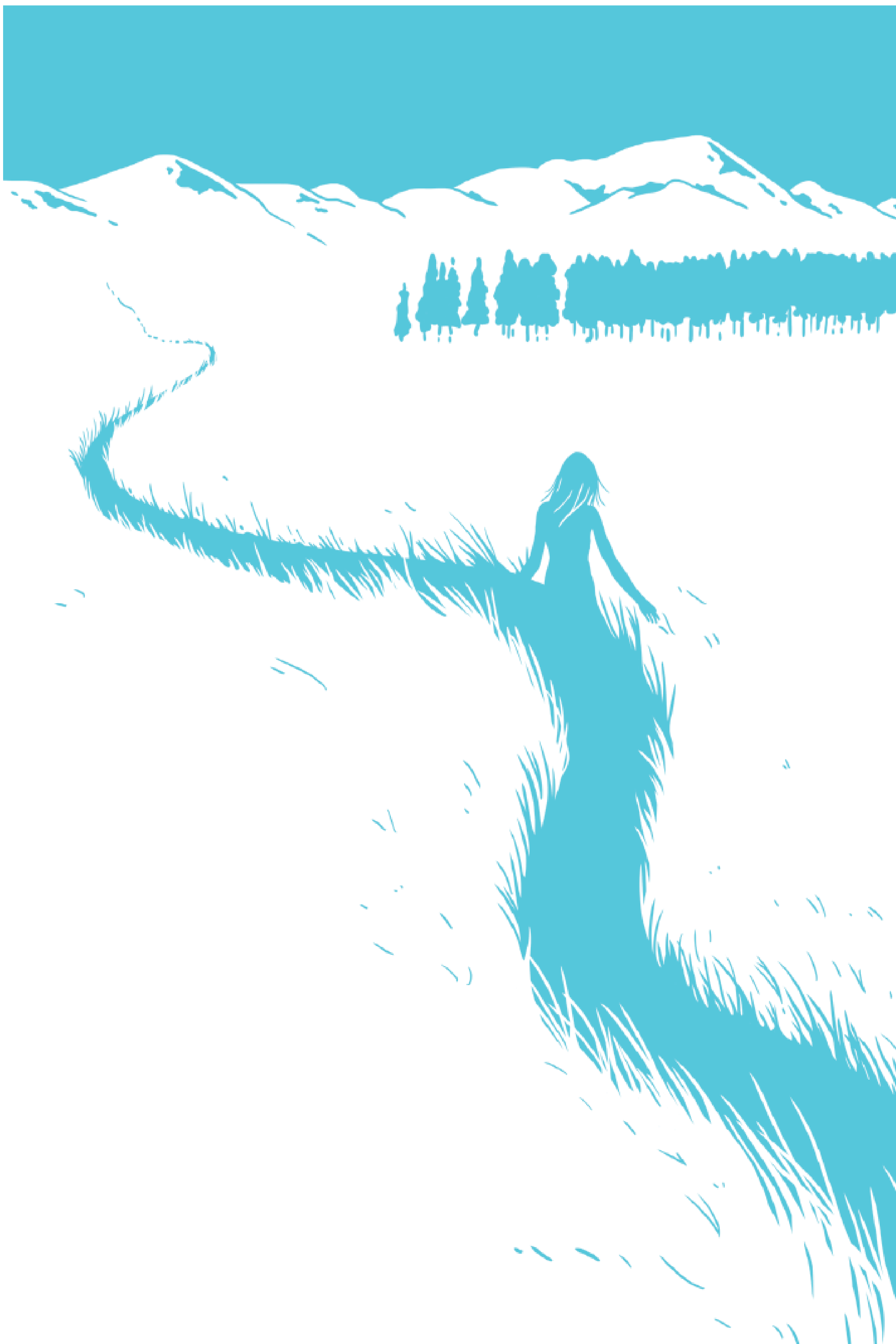
حقق أكثر بعمل أقل

كيف يكون هذا ممكناً فعلاً؟

أحد الأخطاء التي يرتكبها العديد من الناس أنهم يساوون بين الانشغال والإنجاز. وواحدة من الطرائق التي نقنع أنفسنا بها بأننا نحقق شيئاً ما هي غالباً بوهم تعدد المهمات، الأمر الذي هو نقيض تماماً للعمل بتركيز.

في الحقيقة هناك تعدد مهمات ممكن تماماً – كتنظيف الصحون مع الاستماع للموسيقا – لكن عندما يتعلق الأمر بالتركيز الحقيقي والإنجاز، فكلما قلّ ما يصرف الانتباه، كان ذلك أفضل، وهذا يتحقق بسهولة أكبر عند أداء شيء واحد فقط كل مرة.

عام 2007 قدر جوناثان سبيرا، وهو محلل رئيسي في شركة Basex للأبحاث، في الولايات المتحدة، أن تكلفة الانقطاعات المستمرة عن العمل كانت 650 بليون دولار في السنة على اقتصاد الولايات المتحدة. كان هذا الرقم معتمداً على مسح ومقابلات مع مهنيين وعمال مكتبيين، إذ وجد أن 28% من وقت عملهم كان ينفق على ما يرونه انقطاعات، ووقت استرداد، قبل عودتهم إلى عملهم الأساسي.



الحياة موجودة في الحاضر فقط.

لهذا السبب علينا أن نسير في طريق

كل خطوة فيه تقودنا

إلى هنا وإلى الآن.

ثيت نات هانه

تعدد المهمات أمر مرهق

فقط، لأنه بإمكاننا أن نقوم على مهمات عدة، لا يعني هذا أنها الطريقة الأكثر كفاءة لفعل شيء ما، كما أنها ليست الطريقة الأكثر كفاءة للمحافظة على ما عملته، الأمر الذي هو صحيح تحديداً إذا كنت تحاول أن تتعلم مهارة جديدة أو تراجع واحدة قديمة من أجل امتحان.

التكلفة الأخرى التي تنتج من تعدد المهمات أن الانتقال من مهمة إلى أخرى يتضمن درجة من التنظيم والتوتر. قد لا تكون بالضرورة صفقة كبيرة، لكنها تكفي لتحفيز هرمونات توتر إضافية لتساعدك فيما تفعله.

عندما نقوم على عمل واحد كل مرة، لا نميل إلى عمله على نحو أفضل فقط، وإنما هو ينجز عادة بكفاءة أعلى، وأسرع، مع احتمال خطأ أقل، ما يعني أنه لن يكون علينا ربما أن نكرر العملية. بالإضافة إلى ذلك عملية التحول السريع على الدوام بين المهمات تعني أنه من الصعب أن تستمتع وتختبر كلياً ما تفعله.

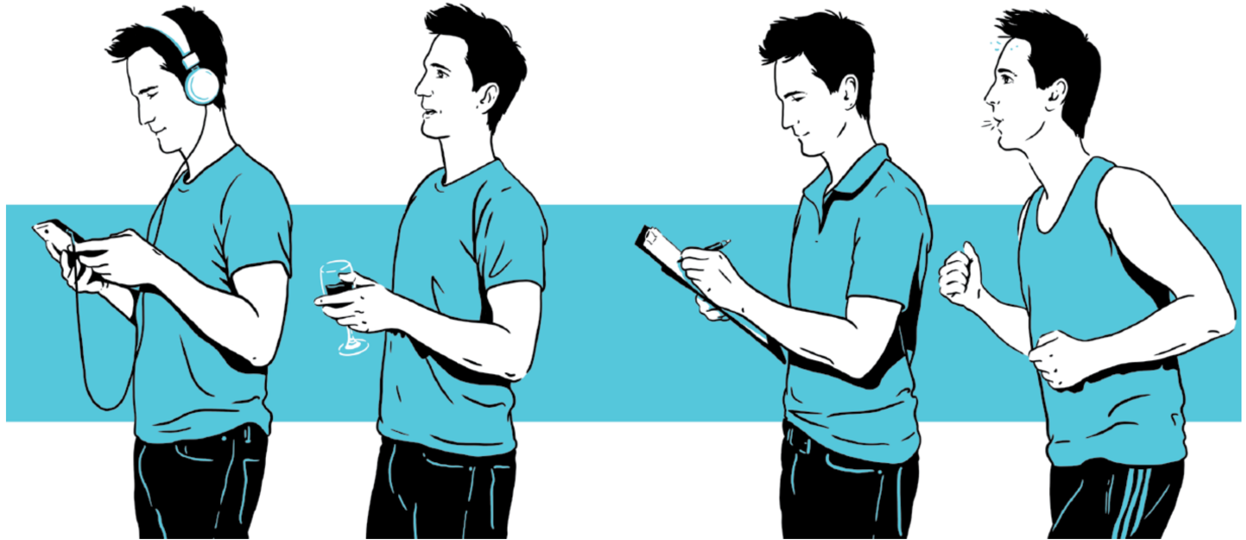


اختيار الهدوء

غالباً ما نصبح متوترين لأننا ضيعنا الإشارات إلى أن الحياة تبدأ غمرنا. هي يمكن أن تزحف فوقنا، خطوة بخطوة، ونبدأ النزول باتجاه النقطة حيث نجد أن علاقاتنا تعاني أو نصبح مرضى أو نشعر بالقلق الشديد من أن الحياة صارت بلا معنى. نحن، كنوع، قادرون على التكيف بأسلوب مذهل: يمكننا أن نعمل لوقت طويل على عدد من المهام التي لا معنى لها ونقدمها بطريقة فوضوية. غالباً لا يكون هناك حدث كبير يثير ذلك، فيبدو الأمر كأنه يزحف علينا شيئاً فشيئاً خلال الإعياء، وفجأة يبدو أن شيئاً صغيراً يرمينا عن الحافة.

أي حياة سيئة هذه إن كانت مليئة بالقلق، لا نملك فيها وقتاً للتوقف والتمعن في الأشياء.

ويليام ديفيز



الجري على أمل الاستقرار

أن تكون في حالة دائمة من العمل هي إستراتيجية سهل جداً أن تنزلق إليها، إنها لا تبدو كثيراً كإستراتيجية، لكنها تخدم الغرض. لا يبدو الأمر واعياً، لكننا أحياناً لا شعورياً نملأ حياتنا بالنشاط، والعمل والعلاقات الاجتماعية، وألعاب الحاسوب، كي نتجنب الإحساس بالحرمان أو الفراغ، فتجدنا نخلق روتيناً يومياً قاسياً أو نتخذ قرارات فوضوية لنعطي بعض المعنى للحياة التي نظن أنها تفتقده. إذا كنا ننتقل على الدوام من فعل شيء ما إلى آخر دون أن يكون هناك مساحة للرد أو الشعور، قد لا تكون هذه مشكلة للبعض، لكن الآخرين يمكن أن ينزلقوا إلى طريقة حياة تبدأ التأثير في صحتهم.

اقبل الحياة كلها، توقف عن التفكير في الشروط التي يجب أن تكون عليها واقبلها كما هي. عندما تعيش بلا استحقاق، كل شيء جيد يصير مفاجأة رائعة. ما هو أفضل حتى: ألا تتوقع شيئاً يعني ألا يخيب أملك. Pickthebrain.com

---

اختر الهدوء

لذلك، أليس من الأفضل بكثير أن تتخذ خياراً فعالاً للتعامل مع الحياة بطريقة أكثر انتباهاً، لتنظر إلى الطرائق التي يمكن بها أن نغرس الهدوء على نحو مفيد في نشاطاتنا يوماً بيوم، لكي نستفيد منها أكثر. غالباً الأمر هو أن تقوم على خطوة صغيرة واحدة تنتج شيئاً واحداً يصنع فرقاً – ربما أن تطفئ هاتفك الذكي عندما تقضي وقتاً مع من تحبهم، أو ترفض أن ترد على بريد العمل الإلكتروني بعد الثامنة مساءً – مهما كان يتعلق بك.

في الوقت نفسه، اعتمد الانشغال في التمرينات لمزيد من الوقت: زد 20 دقيقة فقط من المشي، 10 دقائق لإزالة الأعشاب من الحديقة، حيث تركز عمداً على محيطك، ثم وسع ذلك إلى مجالات أخرى في الحياة، سواء أكانت التحدث إلى صديق، أم العمل على تقرير، أم أخذ حمام أم التدريب في الجمنازيوم، وذلك بالتكامل مع طريقة أكثر انتباهاً أياً كان ما تفعله.

ومن ثم، ضع تمارين التنفس ضمن نشاطاتك. وهكذا.

فجأة، الحياة أكثر هدوءاً.
أنت تعلم كيف تفعل ذلك، إذاً، استمر فيه.
عش اللحظة أكثر وستكافأ على ذلك.
إذا فعلت ما تفعله دوماً،

ستحصل على ما حصلت عليه دوماً.

مارك توين

لذا ربما يكون هذا هو الوقت لتفعل الأشياء بطريقة مختلفة.



شكر

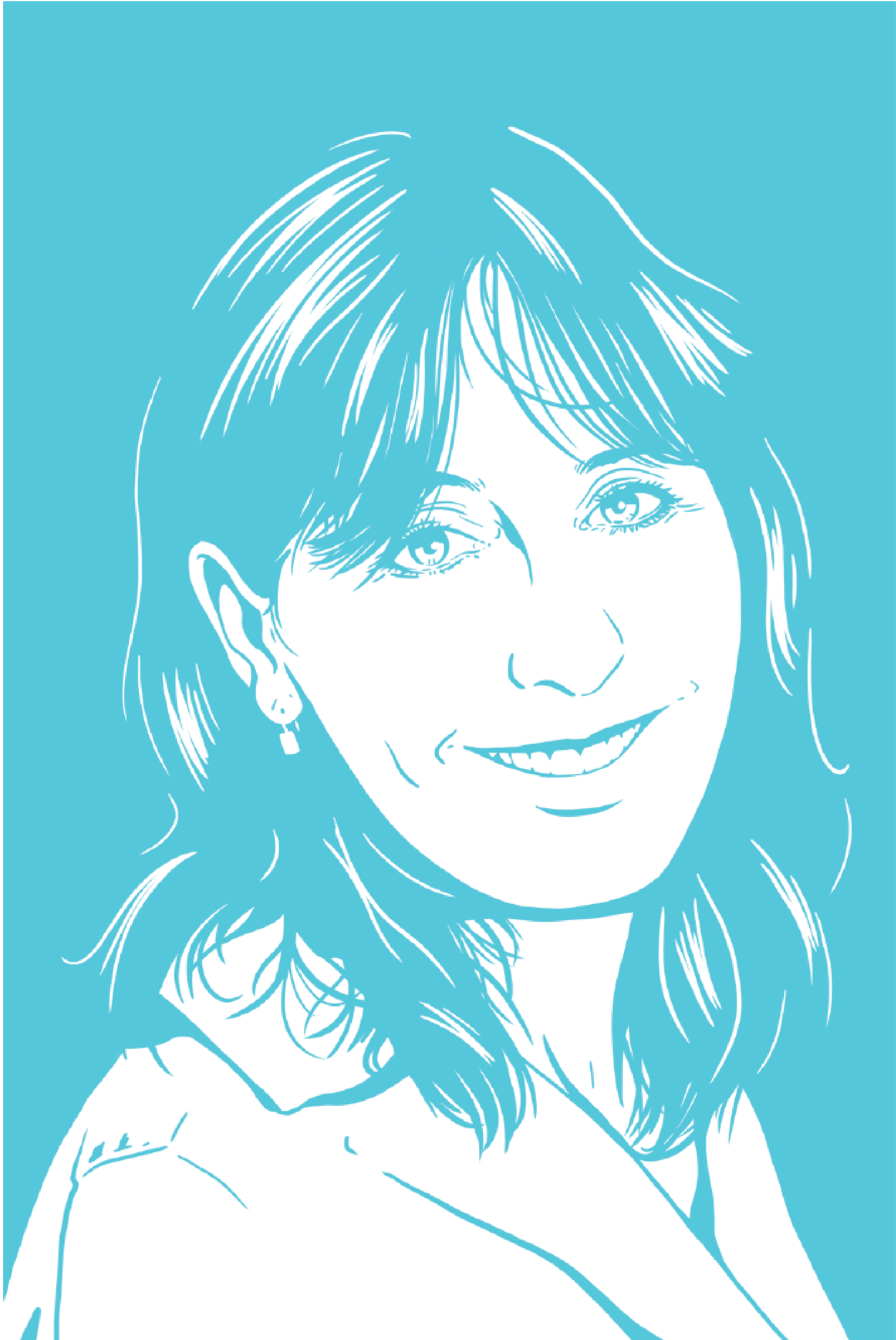
هناك مقدار كبير من الاهتمام والعمل على موضوع التركيز والعيش بهدوء كنت قادرة على الاستفادة منها واستقاء أفكار عدة شكلت أساس هذا الكتاب. تحديداً أتوجه بالشكر إلى كل العلماء والباحثين الذين أظهروا أن ارتباط العقل/ الجسد هو عملية حقيقية، وأنها شيء يمكننا استخدامه لمصلحتنا والاستفادة منه في سعينا إلى الهدوء.

تطورت رحلتي الخاصة في هذا الطريق من ممارسة الفينياسا يوغا، ولذلك أود أن أشكر مساهمة مدرب اليوغا جيف فونيكس ومدرسة 2014:

لوسي، كاري، صوفي هـ.، جيما، صوفي ب.، تابيثا، ماريا، نيكولاس، جوانا، آيني، كارن، سيلفيا، زينب، بأول، فايا ومات. كل الشكر، أيضاً لكيران بايني، مدربي الحالي.

ناشرتي كيت بولارد، وبمساعدة فعالة من كاجال ميستري، أمنت أكثر عمليات نشر هدوءاً عبر موهبتها، وبمساهمة كبيرة من المصممة جوليا موراي.

أخيراً أتوجه بالشكر إلى ابنيّ، جوش وروبي، اللذين علماني كل الأسباب التي تجعل التزام الهدوء الحل الوحيد للحياة العصرية!



Harriet Griffey, *I Want to be Calm*

First published in the UK by Hardie Grant London in 2015

الطبعة العربية

الطبعة الورقية الأولى، ٢٠١٩

الطبعة الإلكترونية، ٢٠٢٠

ISBN-978-614-03-0192-4

دار الساقي
بناية النور، شارع العويني، فردان، ص.ب.: ٥٣٤٢/١١٣، بيروت، لبنان
الرمز البريدي: ٦١١٤ ـ ٢٠٣٣
هاتف: ٨٦٦٤٤٢ ١ ٩٦١، فاكس: ٨٦٦٤٤٣ ١ ٩٦١

e-mail: info@daralsaqi.com
يمكنكم شراء كتبنا عبر موقعنا الإلكتروني

www.daralsaqi.com
تابعونا على



@DarAlSaqi



دار الساقي



Dar Al Saqi

حول الكتاب

نبذة

هل تشعر بالتوتّر أو القهر أو القلق؟

قد يكون صعباً أن نجد وقتاً للهدوء في حياتنا التي باتت تعتمد أكثر على العمل طوال اليوم وعلى مدار الأسبوع.

يوضح هذا الكتاب كيف يمكنك أن تجد متنفّساً وتكسر دورة الحياة الطاحنة.

خطوات صغيرة، تغييرات كبيرة.

يقدم هذا الكتاب حلولاً إبداعية وعملية تشمل العلاقة بين العقل والجسد، وتقنيات التنفّس، وممارسة التأمل، وكذلك كيف تدخل الهدوء إلى علاقاتك في المدرسة والعمل وعلاقاتك الشخصية.

اختر الهدوء.

عن المؤلف

هارييت جريفي صحافية وكاتبة بريطانية لها عدة كتب في موضوع الصحة. تكتب نشرات إذاعية منتظمة عن الصحة والقضايا المتعلقة بها.